என்றும் உங்களுடன்

புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்

ANGAYAR MALAR மே 2007

290 பக்கங்கள் ரூ.18/-

3 புத்தகங்கள்

இலவச இணைப்பு

சூப்பர் சமையல் 64

தேவிபாலா எழுதும் தொடர் ஆரம்பம்



விடுமுறை ஸ்பெஷல்!



என்னோட பேச விருப்பமா?



அன்பு வாசகியரே,

கொஞ்சம் இருங்க. என்னோட புது சுரிதாரோட காலரைக் கொஞ்சம் தூக்கி விட்டுக்கறேன்...! ஹா! ஏப்ரல் மாதம் 7ம் தேதியன்று நடைபெற்ற 'ட்ரிங்... ட்ரிங்..' நிகழ்ச்சியில் ஒரு மணி நேரத்தில் கிட்டத்தட்ட 37 அழைப்புகள்!

''யாரு... அனுஷாவா?''ன்னு ஒரே கொஞ்சல்ஸ்!

கிளி, குயில், பியானோ, வெல்லம், கோயில் மணி, நீர்வீழ்ச்சி, பட்டாசு, ஐஸ்க்ரீம், ஊசி மிளகாய், பாப்கார்ன்... என ஏதேதோ உவமை சொல்லத் தூண்டும் அளவுக்கு உங்கள் குரல்களும் கருத்துகளும் என்னை மலைக்கச் செய்தன. நன்றி வாசகியரே!

இந்த மாதமும் உங்களுடன் பேச விரும்புகிறேன்! வரும் மே மாதம் 12ம் தேதி சனிக்கிழமை மட்டும் மாலை மூன்று மணி முதல் ஐந்து மணி வரை 044-2225 4281 எண்ணில் என்னிடம் ''ஹாய்'' சொல்லிப் பேசலாம்! ஏற்கெனவே பேச வாய்ப்பு கிடைத்தவர்கள் மற்ற வாசகிகளுக்கும் ஒரு சான்ஸ் கிடைக்க உதவுங்கள்!

ஆசிரியர் குழுவுடன் காத்திருப்பேன், உங்கள் மேலான கருத்துக்களைக் கேட்க! கிளிகள், குயில்கள் தயாராகலாம்!



அனுஷா நடராஜன்

சங்க கால சமையல்
ஸ்பெஷல்
பக்கங்கள் - 78





முதலில் படிக்க...

ஒரு வார்த்தை - 5
அன்பு வட்டம் - 28

சிறுகதைகள்

ஈர மனசு - 106
ஞாபகம் இருக்கா? - 140
வத்தல் போடலாம்
வாங்க! - 157

மருத்துவம்

முத்துப் பல்
சிரிப்பென்னவோ? - 116

ஆன்மிகப் போட்டி
ரூ.10,000 பரிசு

ஆன்மிகப் போட்டி
பக்கம் - 33
(ஜெயிச்சவங்க
லிஸ்ட் - 12)

ஜாலிடே ஸ்பெஷல்
பக்கங்கள்

விட்டாச்சு லீவு - 14
டூ இன் ஒன் விடுமுறை - 20
குழந்தைகளுக்குச்
சொல்லித் தாங்க - 65
சுற்றுலா சகுந்தலா - 124
ரயிலில் ஒரு பாடம் - 121
அழகான அக்ஷர்தாம் - 24
பயணிகள் கவனிக்க - 40

நெஞ்சில் நிற்கும்
தொடர்கள்

அமாவாசை நிலவு - 52
சரணம் ஷீரடி சாயி - 102

அசத்தல் தொடர்கள்
மூலிகை மந்திரம் - 98
உன் கையில் உலகம் - 73

ஜோதிடம்
இம்மாத ராசிப் பலன் - 168

பயனுள்ள தொடர்கள்
ஆனந்தம் தரும் ஆசனம் - 132
டீனேஜ் சவால் - 148

திருச்சி வாசகர் விழா - 44

சுயதொழில்
கஞ்சி போட்டு காசு
அள்ளுங்க! - 36

கருத்தரங்கம்
நம்மால் முடியும் - 9



ஏழு நாள் எழில் -
வசுந்தரா பதில்கள் - 94



அட்டையில் : அஞ்சலி
வண்ணப்படம் :
ஆண்டனி ஸ்ரீதர்

மகளிர் மாத இதழ்!
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
மலர் : 27 இதழ் : 4 மே 2007

ரூ.10,000 பரிசு

ஆன்மிகப் போட்டி-4

பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

வந்து குவிந்த கூப்பன்களிலிருந்து இருபது நபர்களைக் குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுத்தார் 'கல்கி' நிறுவன ஊழியர் எஸ். குமார் செல்வம்.

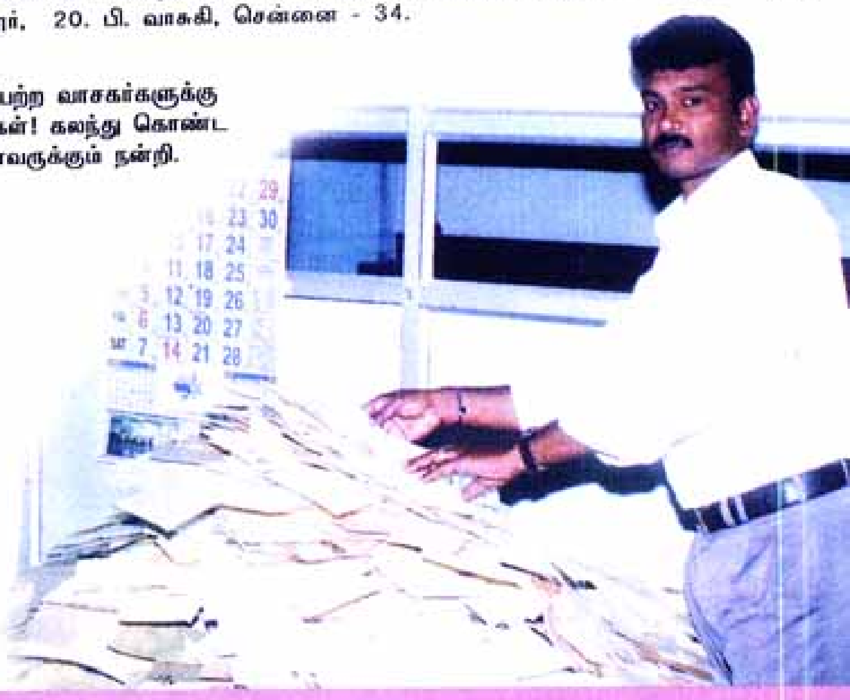
ஏப்ரல் 2007-ல் வெளியான
ஆன்மிகப் போட்டி - 4 க்கான விடைகள் :

1. சேவல், 2. கன்வர், 3. வெங்கடாஜலபதி, 4. அஞ்சனா, 5. ஐராவதம், 6. குதிரை, 7. பராசக்தி, 8. வைகுண்ட ஏகாதசி

ஸ்மார்ட் க்ரியேஷன்ஸ் வழங்கும் ரூ. 500/- மதிப்புள்ள பொருள்களைப் பரிசாகப் பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்

1. எஸ். வெங்கடேசன், சென்னை - 109, 2. வி. ராமமூர்த்தி, திருச்சி -6, 3. வி. செண்பகவல்லி, சென்னை - 4, 4. பி. ஜலஜா, மதுரை, 5. சித்ரா பன்னீர்செல்வம், திருச்சி-3, 6. வி. கிருஷ்ணன், சென்னை - 73, 7. வி. சகுந்தலா, திருநெல்வேலி, 8. சந்திரா பாலசுப்பிரமணியம், மும்பை, 9. சாவித்திரி, மஹாராஷ்டிரா, 10. ஆர். ராஜேஸ்வரி, சென்னை - 3, 11. எஸ். சரஸ்வதி ஜானகிராம், காரைக்கால், 12. ஜி. பார்வதி அம்மாள், திருச்சி - 21, 13. பானு கணபதி, சென்னை - 78. 14. எம். ஜெயா, சென்னை -41, 15. வசந்தா, கோயமுத்தூர் - 42, 16. ந. கலாவதி, மதுரை - 20, 17. என். ருக்மிணி, பாலக்காடு, 18. எஸ். சாந்திமதி, விருகம்பாக்கம், 19. யமுனா பழநி, தெங்கம்புதூர், 20. பி. வாசுகி, சென்னை - 34.

வெற்றி பெற்ற வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்! கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் நன்றி.



* படம் : ஸ்ரீஹரி

ஒரு வார்த்தை!

சின்னச் சின்னக் குழந்தைகள்.. மைக் உயரம் கூட இல்லை... ஏதோ தெரிஞ்சதைப் பாடினார்கள். "தேர்வாகவில்லை" என்று நடுவர்கள் சொன்னவுடனேயே, 'பொலபொல' என கண்ணீர் விட்டுக் கலங்கி, "ப்ளீஸ்... இன்னொரு சான்ஸ் கொடுங்க" என்று கெஞ்சினார்கள். அந்தக் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் அதைவிட ஒரு படி மேலே போய், சோகம் கலந்த ஆத்திரமும் ஏமாற்றமும் வெளிப்பட, துடித்துப் போனார்கள். பிரபல டீவி சானலில் ஒளிபரப்பான ஜூனியர் சூப்பர் சிங்கர் போட்டியைப் பற்றித்தான் குறிப்பிடுகிறேன்.

"நூற்றுக்கணக்கான குழந்தைகள் கலந்து கொள்ளும் நிகழ்ச்சியில் ஒருசிலர்தான் ஜெயிக்க முடியும். நீ ஜெயிக்காவிட்டால் பரவாயில்லை. நீ பாடறதை எல்லோரும் டீவியிலே பார்ப்பாங்க இல்லையா? அந்த சந்தோஷம் மட்டும் போதும்" என்று சொல்லிச் சொல்லி அந்தக் குழந்தைக்கு உற்சாகமூட்ட வேண்டாமா? பெற்றோர்களே இப்படி, சின்ன விஷயத்துக்கு இடிந்து போனால் தோல்வியைத் தாங்கும் மனப்பக்குவம் குழந்தைக்கு எப்படி வளரும்?



டீ.வியில ஒரு பிரபல விளம்பரத்தையும் பார்த்திருப்பீர்கள். பள்ளிக்கூடத்தில் நடந்த ஓட்டப்பந்தயத்தில் இரண்டாவதாக வந்ததை, குலாப்ஜாமூன் செய்து தந்து கொண்டாடுவார் ஒரு தாய்...

"வெரிகுட்! எத்தனை பேர் ரேஸ்ல கலந்துக்கிட்டாங்க?" என்று அப்பா கேட்டதும், "இரண்டு" என்று 'தில்'லாகச் சொல்லி விட்டு, வாயில் அடைத்த இனிப்புடன் மெள்ள நழுவுவான் அந்தப் பிள்ளை.

கையில் ஜீராவும், முகத்தில் அசடும் பெருமையும் வழிய பெற்றோர் நிற்பார்கள்.

இப்படியொரு பாஸிடிவ்வான அணுகுமுறைதான் இன்றைய பிள்ளைகளுக்குத் தேவை!

போட்டி என்றால் வெற்றியும் தோல்வியும் சகஜம். வெற்றிக்காகப் பாடுபடணும்தான்! ஒருவேளை, தோற்க நேர்ந்தால், "அடுத்த முறை இன்னும் உத்வேகத்தோடு கலந்து கொள்வேன்" என்ற தன்னம்பிக்கை மட்டுமே தேவையானது. அதை, குழந்தைகளின் நெஞ்சில் பதியவைக்க வேண்டியது நம் கடமை.

சின்னஞ்சிறு போட்டிக்கே மனம் உடைந்து போனால், நாளைக்கு பரீட்சை, இன்டர்வ்யூ, வேலை, காதல், கல்யாணம், பிஸினஸ் என வாழ்க்கையில் எத்தனையோ கட்டங்களைச் சந்திக்க நேரும் போது, அதில் தோற்றால், நம் குழந்தைகள் கீழே விழுந்த ஐஸ்பாளம் போல நொறுங்கி அல்லவா போவார்கள்? அதை நாமே ஊக்குவிக்கலாமா?

இந்த மே மாதம், உங்கள் குழந்தைகளின் பரீட்சை முடிவுகள் வெளியாகும். சில பிள்ளைகள், நீங்கள் எதிர்பார்த்த அளவு மதிப்பெண்கள் பெறாமல் போகலாம்! உடனே ஏதோ எதிர்காலமே இருண்டு விட்டது போலச் சுருண்டு போகாதீர்கள். குழந்தைகள் மனம் புண்படும்படி முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.

"தடுக்கி விழுவது அவமானமில்லை! விழுந்தே கிடப்பதுதான் அவமானம்" என்று தட்டிக் கொடுத்து, உற்சாகமூட்டுங்கள். ஏனென்றால்... வாழ்வின் சுவாரசியம் வெற்றி, தோல்வியில் இல்லை. அவற்றை எப்படி எதிர்கொண்டீர்கள் என்பதில்தான் உள்ளது!

அனுஷா நடராஜன்

மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பொறுப்பாசிரியர் :
அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ். ஸ்டீஃபன்,
எம். மோகன், ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி : 2225 1522,
2225 0623, 2225 1324
தொலைநகல் : 044 - 22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.225/-
ஆறு மாதம் : ரூ.115/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 39 யுஎஸ். டாலர்

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

உங்கள் ஊரில் கல்கி

கல்கி நிறுவனம் உங்களை அன்புடன் அழைக்கிறது...

அன்புடையீர், வணக்கம்.

அமரர் கல்கி அவர்களால் தோற்றுவிக்கப்பட்டு இன்றும் உங்கள் கரங்களில் தவழ்ந்து கொண்டிருக்கும் கல்கி வார இதழின் எக்கால நோக்கமும் தேச நலன்தான்.

கல்கி நிறுவனத்திலிருந்து, மதிப்புமிக்க வாசகர்களாகிய உங்களைச் சந்திக்க உங்கள் ஊருக்கே வருகிறது கல்கி ஆசிரியர் குழு. இந்தச் சந்திப்பில் தாங்கள் தங்கள் குடும்பத்தோடு அவசியம் கலந்துகொண்டு, 'கல்கி' வார இதழைப் பற்றிய தங்களுடைய மேலான கருத்துகளைப் பரிமாற வேண்டும். ஆக்கபூர்வமான தங்களுடைய யோசனைகளின் மூலம் கல்கி இதழை மேலும் மிளிரச் செய்ய உதவ வேண்டும். நிகழ்ச்சிக்கு வரும் வாசகர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு சிறு அன்பளிப்பு உண்டு. இந்நிகழ்ச்சிக்கு வரும்போது கீழ்க்காணும் விவரங்களைப் பூர்த்தி செய்து, கூப்பனை அவசியம் எடுத்து வரவும். குலுக்கல் முறையில் மூன்று வாசகர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, அவர்களுக்குச் சிறப்புப் பரிசுகள் வழங்கப்படும். தங்களை நேரில் காண ஆவலுடன் காத்திருக்கிறோம்!

கல்கி
ஆசிரியர் குழுவினர்

ஏப்ரல் மாதம்

1. **கோவை** இடம் : அண்ணாமலை ஹோட்டல், ரயில்வே ஜங்ஷன் ரோடு, சாந்தி தியேட்டர் அருகில்.
தேதி : 28.4.07
நேரம் : மாலை 4.30மணி

2. ஈரோடு இடம் : ஸ்ரீயானி ரெஸிடென்ஸி, Brough ரோடு, தொலைபேசி பவன் அருகில்.
தேதி : 29.4.07
நேரம் : மாலை 4.30 மணி

நுழைவுக் கூப்பன்

பெயர்: ....

வயது: ....

முகவரி: ....

....

தொலைபேசி எண்:

கல்கி சந்தாதாரரா? ஆம் ☐ இல்லை ☐

கையொப்பம்

மே மாதம்

1. *திருநெல்வேலி* இடம் : ஹோட்டல் ஆரியாஸ், மதுரை ரோடு.
தேதி : 12.5.07 நேரம் : மாலை 4.30 மணி

2. மதுரை இடம் :ஹோட்டல் பிரேம் நிவாஸ், 102, மேலப் பெருமாள், மேஸ்திரி வீதி, பழைய தங்கம் தியேட்டர் அருகில்.
தேதி : 13.5.07
நேரம் : மாலை 4.30 மணி

3. *திண்டுக்கல்* இடம் :V.G.S. மீட்டிங் ஹால், பேருந்து நிலையம் அருகில்.
தேதி : 14.5.07 நேரம் : மாலை 4.30 மணி

4. புதுச்சேரி இடம் : அன்னை வரவேற்பு இல்லம், 54/நடுத்தெரு, புதுச்சாரம்.
தேதி : 19.5.07 நேரம் : மாலை 4.30 மணி

5. விழுப்புரம் இடம் : ஹோட்டல் உட்லண்ட்ஸ், திருச்சி மெயின் ரோடு (சிக்னல் அருகில்)
தேதி : 20.5.07 நேரம் : மாலை 4.30 மணி

வாழ்க்கைப் பயிற்சி!

"இன்னிக்கு யோகம்தான்!"

மனச்சோர்வின்றி எப்போதும் உற்சாகமாக இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தைப் பற்றி இப்போது எல்லாப் பத்திரிகைகளிலும் படிக்கிறோம். என் மாமியார் ருக்மணி அம்மாள், தன் வாழ்நாள் முழுவதும் அந்த மாதிரி இருந்தவர்.

அவர் தன்னுடைய 76 வது வயதில் சாகும் வரை, வருஷக்கணக்காக தான் செய்து கொண்டிருந்த ஒரே மாதிரியான காரியங்களை அன்றுதான் புதிதாய்ச் செய்வது போல



ஆர்வத்தோடும் அக்கறையோடும் செய்வார். சுவாமி சாமான்கள், அவர் தேய்க்கும் விதத்தில் சொக்கத்தங்கம் போல ஜொலிக்கும்! கூடவே, விஷமக்கார பேரக் குழந்தைகளையும் ஆசை ஆசையாகப் பார்த்துக் கொள்வார்.

பொதுவாக, வீடுகளில் பாத்திரம் துலக்கித் தரும் பெண்மணி ஒருவேளை வரவில்லையென்றாலும் யாருமே பதறித்தான் போய் விடுவார்கள். "இந்த வேலையும் இன்றைக்கு நம் தலையில் விழுந்து விட்டதா?" என்று சலிப்பும் எரிச்சலும் ஏற்படும்.

இந்த மாதிரி சமயங்களில், சிரித்த முகத்தோடு என் மாமியார் அழகாகச் சொல்லும் ஒரு வாக்கியம் என் மனத்தில் அப்படியே பதிந்து விட்டது.

"என்ன வள்ளி வேலைக்கு வரலியா இன்னிக்கு? நல்லதாப் போச்சு! நம்ப வீட்டுப் பாத்திரங்களுக்கு இன்னிக்கு யோகந்தான், போ! நம்ம கையாலேயே சுத்தமா 'பளபள'ன்னு தேய்க்கப்பட்ற பாக்கியம் கெடச்சுப் போச்சே?" என்பார் அலட்டிக் கொள்ளாமல்.

இன்று அவரில்லை. ஆனால், அவ்வப்போது வள்ளி மட்டம் போட்டுக் கொண்டுதானிருக்கிறாள். அப்போது தவறாமல் என் மாமியாரின் வார்த்தைகள் ஞாபகத்திற்கு வர, அலுவலகம் சென்று விட்டு வந்த களைப்பையும் மீறி, "அட! நம்ப வீட்டுப் பாத்திரங்களுக்கு இன்னிக்கு யோகந்தான்! நானே அக்கறையா தேய்க்கிறேனே?" என்று ஒரு புன்முறுவலோடு பாத்திரம் தேய்க்க ஆரம்பித்து விடுவேன்.

- ரேவதி பாலு,
சென்னை - 41.

கருத்தரங்கம்



கொளுத்தும் வெயிலுக்கு பயந்து ஹோட்டல் சவேராவில் ஏ.சி. ஹாலில் ஒரு செமினார் வகுப்பில் அமர்ந்தேன். தலைப்பு என்ன தெரியுமா?

'விமன் எம்பவர் மென்ட் அண்ட் வெல்னஸ்'! சென்னையைச் சேர்ந்த 'நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பர்செனல் மேனேஜ்மென்ட்' என்ற அமைப்பினால் நடத்தப்பட்ட பெண்களுக்கு மட்டுமேயான கருத்தரங்கு! ஹால் முழுக்கப் பெண்கள். இருபத்தைந்திலிருந்து அறுபது வரை! அந்த மலர்ச்சியான சலசலப்பைப் பார்த்தவுடனேயே எனக்குள்ளும் உற்சாகம் தொற்றிக் கொண்டது.

நம்மால் முடியும்!



உயர்நீதிமன்ற வழக்குரைஞர் சைலா வந்திருந்தார். ரொம்பத் தெளிவா, அமைதியா 'பணியிடங்களில் பெண்களுக்கான பாதுகாப்பு மற்றும் சட்டம்' என்கிற தலைப்பில் நிறைய விஷயங் களைப் பேசினார். அப்பத் தான் ஒரு விஷயம் புரிந்தது. பாலியல் பலாத்காரம் என்பது ஒரு பெண்ணை உடல்ரீதியாக பலாத்காரம் செய்வது மட்டுமில்லை; அவளிடம் நிர்வாணப் படங்களைக் காட்டுவது, ஆபாசமான ஜோக்குகளைச் சொல்வது, பாலியல் தொந்தரவுகளைச் செய்வது என அனைத்துமே பாலியல் பலாத்காரம் என்கிறது விஷாகா பெண்கள் பாதுகாப்புச் சட்டம். பணிபுரியும் பெண்களுக்கு இப்படியெல்லாம் பாதுகாப்பான சட்டங்கள் இருக்கின்றது என்பது மனதுக்கு ஆறுதலாக இருந்தது. இந்தச் சட்டத்தின் கீழ் வழக்குத் தொடர்ந்து வென்றவர்களைப் பார்த்த போது சட்டத்தின் மேல் நம்பிக்கை பிறந்தது.

கமகமக்கும் தேநீர் இடைவேளைக்குப் பிறகு மன அழுத்தத்தை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது என்று டாக்டர் கல்யாணி செளந்தர்ராஜன் இயல்பான நகைச்சுவையோடு பேசினார். மனதுக்கு சக்தி தரும் விஷயங்களாக அன்பு, நிம்மதி, மகிழ்ச்சி, அறிவு என்று கூறி, விதவிதமான உதாரணங்கள் காட்டினார்.

கூட்டத்தில் எல்லோரிட

மும், "உங்கள் மீது உங்களுக்கே உண்மையான அன்பு, மரியாதை, நம்பிக்கை இருக்கிறதா?" என்ற கேள்வியை எழுப்பினார். எல்லோராலும் முழு மனதோடு கையை உயர்த்த முடியவில்லை.

நம்மைச் சுற்றி உள்ள உறவுகளைப் பலப்படுத்த வேண்டும் என்றால் நான்கு விஷயம் மிக முக்கியம். இணக்கம், குறை நிறையோடு ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பான்மை, பொறுமை, அன்பு - ஆளுமை இரண்டிலும் சமநிலை இந்த நான்கு காரணிகளிலும் சமமாக இருப்பவர்கள் தான் எல்லோருடனும் எப்போதும் சந்தோஷமான, நிம்மதியான உறவுகளைக் கொண்டாட்டமாகத் தொடர முடியும்.

மன அழுத்தத்திலிருந்து வெளிவர பிரச்னைகளை முறையாகக் கையாளுங்கள். செய்ய வேண்டிய வேலைகளை பகுதி, பகுதியாகப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள். நேர்மறையான சிந்தனைகள், வெற்றிச் சிந்தனைகளை பலமுறை நினைத்துப் பார்ப்பது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்" என்று அருமையாகப் பேசினார்.

"கோபம் வந்தவுடன் 'கடகட' என தண்ணீரைக் குடியுங்கள், அந்தச் சூழலிலிருந்து வெளியே போய் விடுங்கள். மனசுக்குள் பூட்டி வைக்கும் கோபம், மன நோயாக மாறவும் வாய்ப்புண்டு. எப்போதும் சந்தோஷமாகவும், நிம்மதியாகவும் இருக்க ஒரே வழி தியானம்தான்" என்றார்கள் பிரஜபிதா பிரம்மகுமாரிகள். மனம் தான் எல்லாவற்றுக்கும் காரணம், அதனை முறையாக, சரியாக ஆளுமைச் செய்தாலே வாழ்வின் எல்லா நலங்களும் வளங்களும் நம்மை நாடி வரும் என்று உணர்த்தினார்கள்.

ஹாலை விட்டு வெளியே வந்த போது மனம் நிறைந்திருந்தது. 'நம்மால் முடியும்' என்ற உணர்வு சுகமாயிருந்தது. சாலையைக் கடந்த போது, 'மனதின் நீளம் எதுவோ அதுவே வாழ்வின் நீளம்' என்ற திரைப்பாடல் வரிகள் எதிர் டீக் கடையில் கேட்டது. அட, சந்தர்ப்பத்துக்கு ஏற்ற பாட்டுதான்!

- சுகந்தி ஜி. பாரதி

ரூ. 150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

"மெள்ளப் போ!"

"தம்பி! கொஞ்சம் மெதுவா போப்பா" ஆட்டோக்குள்ளிருந்து வந்த வார்த்தைகளைக் கேட்டதும், ராமுவுக்குக் கோபம் பற்றிக்கொண்டு வந்தது.

வயதானவர்களாயிற்றே, என்று பேரம் பேசாமல் ஏற்றிக் கொண்டு வந்தான். ஏறியதிலிருந்து அந்தம்மாவுக்கு, "தம்பி மெள்ளப் போ" பாட்டுத்தான். ஊர்வலம் மாதிரி போனால் சம்பாதிப்பது எப்படி? "என்னம்மா உயிர் மேல் அத்தனை ஆசையா?" என்று கேட்டுடணும் எண்ணிக் கொண்டான்.



சிக்னலில் நின்றதும் ஆட்டோவுக்குள் பேசுவதைக் கவனித்தான்.

"மெள்ளப் போ, மெள்ளப் போ"னு பத்து தடவையாவது சொல்லிட்டே! பாவம்... இந்த ஆட்டோ டிரைவர் ரொம்பப் பொறுமைசாலி அதனால்தான்" என்றார் அந்த அய்யா.

"இப்படி என்னை தப்பா நினைச்சுட்டீங்களே? நாம வாழ்ந்து முடிச்சவங்க. ஆட்டோ தம்பியை நம்பி பெண்டாட்டி, புள்ளைங்க இருப்பாங்களே. வேகமாகப் போயி ஏதாவது ஆச்சுன்னா அவங்க கதி? அதனாலதான்..." என்றாள்.

பின்னால் திரும்பிப் பார்த்த ராமுவுக்கு அந்த அம்மாள், காமாட்சி அம்மனாகவே காட்சியளித்தாள்.

- மீனாட்சி வைத்தியநாதன், திருச்சி - 21.



ஏப்ரல் மாத மங்கையர் மலரில், பல்துறைகளிலும் வெற்றிவாகை சூடிய அல்லது சூடிவரும் பெண்களுக்கான ஒரு சிறப்பு விருதை மங்கையர் மலர் உருவாக்கியுள்ளதை நாங்கள் அறிவித்திருந்தோம்!

நாங்கள் எதிர்பார்த்ததற்கும் மேலாகவே, நிறைய கட்டுரைகள் வந்துள்ளன. மறைந்து போன தாய், சிரமப்படும் வீட்டு வேலைக்காரி, சுய உதவிக் குழுத் தலைவி என பலரும் ஒரே கண்ணோட்டத்தில்தான் எழுதியிருக்கிறார்கள். மற்றவை, சிறந்தவை, நடுவர்கள் பரிசீலனையில் உள்ளன.

வானம் மிகப் பெரியது. உங்கள் சிறகுகளை அகலமாய் வீசித் தேடுங்கள். எதிர்நீச்சல்

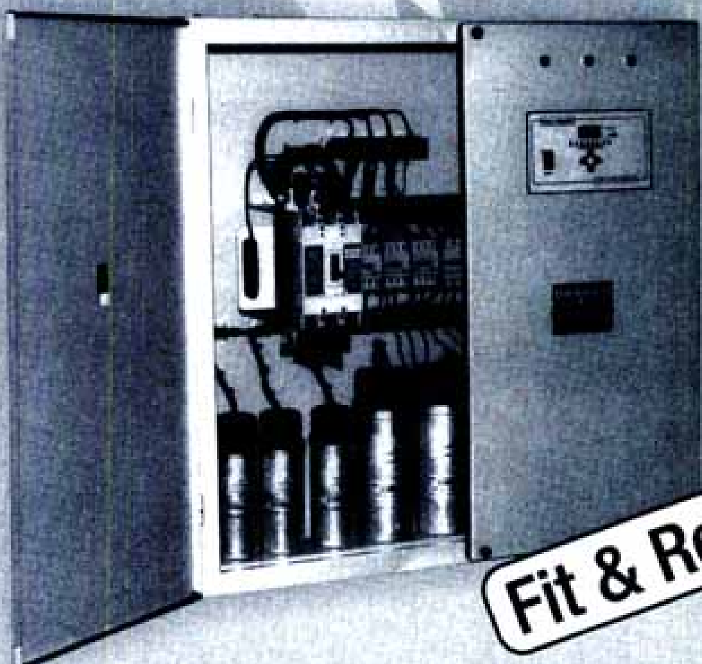
சர்வஜித் பெண் விருது!

பெண்களை, தன்னம்பிக்கை மனுஷிகளை, புதுமைப் பெண்களை, கருணைத் தாய்களைப் பற்றி எழுதி அனுப்புங்க!

மாதம் ஒரு 'சர்வஜித் பெண்' என்று தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, பத்து மாதங்கள் அவர்கள் பற்றிய கட்டுரைகள் தொடர்ந்து வெளியாகும். வருடத்தின் இறுதியில், சர்வஜித் பெண்களிலிருந்து ஒரே ஒருவர் மட்டும் உங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு (வாக்குப்பதிவு முறையில்), அவருக்கு மங்கையர் மலர் வழங்கும் சர்வஜித் பெண் விருதாக ரூ. 10,000/- அன்பளிப்பும், பட்டயமும் வழங்கப்படும். அந்தக் கட்டுரையை எழுதியவருக்கும் பரிசு உண்டு!

ஆக்கப்பூர்வமான பெண்களை அடையாளம் கண்டு நீங்கள் சொன்னால், வெளிச்சம் தந்து பாராட்ட நாங்கள் தயார்! எங்கே... தேட ஆரம்பிங்க உங்க ஊர் சர்வஜித் பெண்ணை!

அனுஷா நடராஜன்





• ஹசீனா சையத்



பறந்து கொண்டே சம்பாதிக்கலாம்!

"படிச்சதும், நல்ல கௌரவமான வேலையில், கைநிறைய சம்பளத்துடன் வேலை கிடைக்கணும்" என்ற எண்ணம் கொண்ட இளைய சமுதாயத்துக்கு, விமான சேவைப் பிரிவுகள் சம்பந்தப்பட்ட கல்வி, மிகுந்த நம்பிக்கை ஊட்டுவதாக உள்ளது.

சென்னை தி. நகரில் செயல்படும் நியூடெக் இன்டர்நேஷனல் அகாடமி நிறுவனத் தின் இயக்குநர் ஹசீனா சையத்தைச் சந்தித்தபோது,

"விமானப் போக்குவரத்து நாளுக்கு நாள் விரிவடைந்து வருவதால், விமான சேவை கல்விக்கு உலகெங்கும் நல்ல டிமாண்ட் உள்ளது. விமானப் பணிப் பெண் பயிற்சிக்குச் சேருபவருக்கு வயது முப்பதுக்குள் இருக்க வேண்டும். உயரம் 5'2" இருக்க வேண்டும். குறைந்த பட்சம் ப்ளஸ்டூ படித்திருக்க வேண்டும். முக்கியமாக இத்துறையில் நுழையும் ஆர்வம் இருக்க வேண்டும்.

எங்களிடம் வந்ததும், பர்சனாலிடி டெவலப்மெண்ட், அழகுக் கலை, மக்கள் தொடர்புக் கலை, நீச்சல், டிரஸ் கோட் என அடிப்படை விஷயங்களில் ஆரம்பித்து, டெக்னிக்கல் படிப்பான ஏவியேஷன் + ஹாஸ்பிடலாடி மேனேஜ்மெண்ட் வரை சொல்லிக் கொடுப்போம். ஏராளமான களப் பயிற்சியும் தரப்படும். ஒரு வருடம் பயிற்சிக் காலம்.

"ஒரு வருடப் படிப்பு முடிந்ததும், நாங்களே வேலை வாய்ப்பையும் ஏற்படுத்தித் தருகிறோம். இது தவிர, இளைய சமுதாயத்தின் ஆளுமை குறித்தும், பணியாற்ற விரும்பும் துறை குறித்தும் மாணவர்களுக்குத் தகுந்த ஆலோசனை வழங்கி வருகிறோம். ட்ராவல் அண்ட் டூரிஸம், டிக்கெட்டிங், கம்ப்யூட்டர் சாஃப்ட்வேர் பேக்கேஜ், ஜெர்மன், ப்ரெஞ்ச், பிஸினெஸ் இங்கிலீஷ், சாஃப்ட் ஸ்கில்ஸ், அழகுக் கலை போன்றவற்றிலும் குறுகிய கால பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகின்றன" என்கிறார் ஹசீனா சையத்.

மேலும் விவரங்களுக்கு :
98400 34672



NEW TECH
International Academy
Pioneer Academy in Service Industry



Dr. G. Radhika Reddy M.A., Ph.D.,
Doctor of Philosophy in Cosmetology

Angels®

Since 1991 **Advanced Clinic (P) Ltd**

Hair, Skin & Body Care

ஏஞ்சல்ஸின் இனிய தமிழ் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்



LOOKING FOR A SOLUTION TO UNWANTED HAIR?

(Ex. UpperLip, Chin, Cheeks, Abdomen, Chest, Ears)

ஏஞ்சல்ஸ் தருகிற NDYAG Long Pulsed லேசர் சிகிச்சை Advanced Technology மூலம் பெண்களுக்கு மேல் தாடை - கீழ் தாடை - அக்குள் - வயிறு - மார்பகம் போன்ற பகுதிகளிலும் தேவையற்ற ரோமங்களை குறைந்த சிட்டிங்கில் நிரந்தரமாக நீக்கி விடலாம்.



WEIGHT REDUCTION THRU CELLULITE THERAPY, BODY FORMER & PROTEIN THERAPY

சிலருக்கு வயிறு பகுதி சரியாக இருக்கும். ஆனால் காலின் தொடை பகுதி மிக பருமனாக இருக்கும் இவர்களுக்கு **Figure Correction** மூலம் அக்குறையை நிவர்த்தி செய்து விடலாம்.

HAIR REGROWTH thru PHOTO LASER THERAPY

பெண்களுக்கு அடர்த்திதன்மையற்ற தலைமுடிக்கு ஃபோட்டோ லேசர் தெரபி என்ற அதிநவீன சிகிச்சையின் மூலம் **(HAIR REGROWTH)** தலைமுடியை வளர செய்யலாம். இது 100% பாதுகாப்பான சிகிச்சை.



Chennai: 2B, 3rd Avenue, T-53/99, Rajeshwari Mansion, Anna Nagar, Chennai - 40. **Cell: 98400 46599. Ph: 044-42176679 / 26212547 / 26213468**

Coimbatore: RR Complex, V.O.C. Road, 117/B, West Sambandham Rd, R.S.Puram, Coimbatore. **Ph: 0422 - 6547577, 2547889. Cell: 92444 15899**

மேலும் விவரங்கள் அறிய பிரதி ஞாயிற்றுக்கிழமை VIJAY TV - யில் காலை 9.00 முதல் 9.30 மணி வரை காணத்தவறாதீர்கள்.

● Hyderabad - (040)23222111, 66368999 ● Bangalore - (080)41153995, 41153996, 09845566799

www.angelsadvancedclini.com

[illegible]

அடிச்சாங்க பரிசு!

'ஆஹா பரிசு' (ஏப்ரல்) போட்டியில், 'சென்னை மாநகர பஸ்களில் படிகள் உயரமாக உள்ளதால் பெண்கள், வயதானவர்கள், சிறுவர்கள் ஏறக் கஷ்டப்படுகிறார்கள். தாழ்வாகப் படிகள் அமைத்தால் உதவியாக இருக்குமே' என்ற குறிப்பை எழுதி புடைவையைப் பரிசு பெறுகிறார் பி. சூடாமணி, சென்னை - 93. அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் புடைவை பரிசு பெறுகிறார் பி. சரோஜா, சர்வமங்களா நகர், சிட்லபாக்கம்.



ஆஹா பரிசு!

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் புடைவை பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் புடைவை பரிசு! 'மே - ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி : 15.05.2007

பெட்டிக்கதைப் போட்டி! வாசகர் விருப்பம்

பெட்டிக்கதைகளை எழுதிக் குவித்து வரும் வாசகர்களுக்கு நன்றி! இந்த இதழில் மூன்று கதைகள் பிரசுரமாகியுள்ளன.

நீங்கள் எழுதும் கதைகளிலிருந்து, இந்த மாதம் மூன்று பெட்டிக் கதைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பிரசுரமாகும். பிரசுரமாகும் கதைகள் தலா ரூ. 150/- பரிசு பெறும்.

சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ் : 100 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல், சொந்த கற்பனையில், பெயர், முழு விலாசம், தொலைபேசி எண் ஆகிய விவரங்களுடன் இன்லான்ட் லெட்டரில் மட்டுமே எழுதி 'பெட்டிக்கதைப் போட்டி' என்ற குறிப்புடன் அனுப்ப வேண்டும்.

எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.
ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

காரியங்கள் எல்லாம் கைகூடும் முன்னதாகவே திட்டமிட்டால்

இப்போது **TMB 55**ல் முதலீடு செய்யுங்கள்
55 மாதங்களில் திட்டங்கள் தீர்க்கமாக நிறைவேறும்

TMBன் 55 மாத டெபாசிட் திட்டம் மிக மிக அதிகமான 10.75% வட்டியை வழங்குகிறது மற்ற எல்லா டெபாசிட் திடடங்களை விட . உங்கள் அன்பு மகளின் திருமணத்திற்கோ, குழந்தைகளின் மேற்படிப்பிற்கோ, புதிய தொழில் தொடங்குவதற்கோ எதுவாயினும் இந்த டெபாசிட் திட்டம் 55 மாதங்களில் பிரமாதமாக கூடுதல் தொகையை ஈட்டித் தருகிறது.

TMB-ன்
55
மாதங்கள்
டெபாசிட் திட்டம்

வட்டி விகிதம்

மூத்தகுடிமக்களுக்கு - **10.75% p.a.**
வருடமயமாக்கப்பட்ட வட்டி விகிதம் 13.66%

மற்றவர்களுக்கு - **10.50% p.a.**
வருடமயமாக்கப்பட்ட வட்டி விகிதம் 13.27%

குறைந்தபட்ச டெபாசிட் தொகை
ரூ. 5000/-

10.75%*
வரை

*நிபந்தனைக்குட்பட்டது

ரூ.**10,000/-** முதலீடு செய்தால் மூத்த குடிமக்களுக்கு ரூ.**16,265/-**ம்
மற்றவர்களுக்கு ரூ.**16,085/-**ம் 55 மாதங்களில் கிடைக்கும்

இன்றே முதலீடு செய்யுங்கள்! காத்திருப்பு கைமேல் பலன் தரும்!!

தமிழ்நாடு மெர்க்கன்டைல் பேங்க் லிட்.
Customer Oriented & Committed to Excellence
ESTD. 1921
பதிவு அலுவலகம் : 57, வி.இ. ரோடு, தூத்துக்குடி-628 002 இணையதளம் www.tmb.in

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✉ டிப்ஸ்களை கரெக்டா 'கனெக்ஷன்' பண்ணிக் கொடுத்த பெங்களூர் வாசகி என். ரம்யாவுக்கு 'மின்சார வித்தகி' என்ற பட்டத்தை வழங்குகிறேன்.

மதுரை - 9, கருணா சண்முகம்.

✉ 'யாரோ... யாரோடி!' கிச்சன் க்விஸ் படு சூப்பர்!

சங்கர்நகர்,
ஆர்.ஜி. கலியாணி ஜானகிராமன்.



குளுமைக் கொண்டாட்டம்!

✉ 'சேர்த்து வைத்த பணம்' எனும் தலைப்பில் ஒரு வாசகியின் அனுபவம் படித்தேன். உண்மைதான். இப்படி நம் நாட்டில் பலர் உள்ளனர். அவர்களுக்கு இந்தக் கடிதம் படிப்பினையாக அமையும்.

அயனாவரம், ச.டி. ஹேமமாலினி.

✉ 'மங்கையர் மலரே' ஒரு சர்வஜித் பெண்தான். சர்வஜித் பெண்ணுக்குள் இன்னொரு சர்வஜித் பெண் (விருது) ம்... மிகவும் உற்சாகமாக இருக்கிறது. அறிவிப்பைப் படிக்கும்போதே!

பாளையங்கோட்டை, பி. ஜானகி.

✉ 'நீரிழிவு நோயாளிகள் தவிர்க்க; மற்றவர் சுவைக்க' என அக்கறையுடன் தயாரிக்கப்பட்ட 'ஜில் ஜில்-64' Go, Go என கோடையை விரட்டி குளுமையைக் கொண்டாட வைத்து விட்டது.

கோயமுத்தூர், எம். ஹென்ரி.

✉ மருத்துவம், பொறியியல் ஆகிய இரண்டுதான் படிப்பு. இந்திய ஆட்சிப் பணி மட்டுமே கௌரவமான வேலை என்று இன்றும் பல பெற்றோர்கள் குறுகிய எண்ணத்துடன் இருக்கிறார்கள். அதை முறியடித்து பல்வேறு வேலை வாய்ப்புள்ள படிப்புகளை அறிமுகம் செய்தது 'என்ன... எங்கே... எப்படிப் படிக்கலாம்?' இணைப்பு!

சென்னை - 10, கே. சரவணன்.

✉ லக்ஷ்மி ரமணன் எழுதிய 'உறவைத் தேடி' படித்தேன். அனாதைகள் பலர் சேர்ந்து ஒரு குடும்பத்தவர் போல் அன்புடன் இருப்பது நல்ல கருத்து. எழுதியவருக்கும் வெளியிட்ட மங்கையர் மலருக்கும் பாராட்டு.

வில்லியனூர், வி. வனஜா.

✉ ஏப்ரல் மங்கையர் மலரில் 'கிளைடர் கேர் கிளிகள்' கட்டுரையை எழுதிய அனன்யாவின் பாட்டி நான்தான். விட்டுப்போன என் பெயரைப் பிரசுரிப்பீர்களா?

சென்னை - 4,
கமலா சுப்ர மணியன்.

✉ வெப்பத்தை விரட்டும் வெந்தய ரெஸிபிகள் செய்து பயனுற்றோம்; வழிகாட்டிய ராஜம் முரளிக்கு நன்றி!

கு. கழுகாசலபுரம், பி. வெங்கடலட்சுமி.

✉ தமிழகத்தின் முதல் பெண் உதவி ரெயில்வே பைலட் என்ற பெருமை பெற்ற நாராயண வடிவைத் தக்க தருணத்தில் பிரசுரித்து, கௌரவப்படுத்தி விட்டீர்கள்!

சென்னை - 78, ஜி.ஒய். குப்புசாமி.

✉ தெரிஞ்சு செஞ்சீங்களோ, தெரியாம செஞ்சீங்களோ தெரியாது. ஏப்ரல் முதல் நாள், வாசகர்களை முட்டாளாக்கிட்டீங்களே... 'மார்ச்' ஆன்மிகப் பரிசுப் போட்டி ஜெயிச்சவங்க லிஸ்ட் பதினாறாம் பக்கம்னு போட்டுட்டு, பொருளடக்க பக்கத்துல பக்கம் 146 ஐ பார்க்கச் சொல்லி பொறுப்பா வெறுப்பேத்திட்டீங்களே!

திருவண்ணாமலை,
எல்.எம். மங்கை.

கோடை விடுமுறையில் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு என்ன ப்ளான் வைத்திருக்கிறீர்கள்...?

சுற்றுலா? சம்மர் வகுப்புகள்...? மலிவான கார்ட்டூன் சிடிக்கள்? கொஞ்சம் வித்தியாசமா... குழந்தைகளின் நேரத்தை உருப்படியான 'குவாலிடி டைம்' ஆக ஆக்குவது பற்றி இந்த வருடம் திட்டமிடலாமா? உதவிக்கு வருகிறார் வேல் பள்ளிக் குழுமத்தின் தலைமை கல்வி ஆலோசனை அதிகாரி ஆர்த்தி கணேஷ்.



டே இன் ஒன்



இரண்டரை வயதிலிருந்து ஐந்து வயதுக்குட்பட்டதா உங்கள் குழந்தை...?

அக்கம் பக்கத்தில் உள்ள அதே வயதுக் குழந்தைகளையும் கூப்பிட்டுக் கொள்ளுங்கள். இதனால் குழந்தைகளுக்கிடையே ஒற்றுமை வளரும். டால்மேஷன் 101, ஷ்ரேக் போன்ற படங்களைப் போட்டுக் காட்டுகிறீர்கள் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது முடிந்ததும் ஒரு நோட்டடைக் கொடுத்து அந்தக் கதா பாத்திரங்களை வரையச் சொல்லுங்கள். இல்லை, வண்ணம் பூசச் சொல்லுங்கள். நாயின் உணவு, இயல்பு போன்ற சின்னச் சின்னக் கேள்விகளாகக் கேளுங்கள்.... குழந்தைகளுக்கு உற்சாகம் தர சின்னச் சின்ன பரிசுகள் அவசியம் தரணும். சில அம்மாக்கள் கார்டூன் சிடிக்களை வாங்கிக் கொடுத்து, குழந்தைகளைப் பார்க்கச் சொல்லிவிட்டு, தங்கள் வேலைகளைக் கவனிக்கப் போய் விடுவார்கள். ஆனால் அது அவ்வளவு சரியான அணுகுமுறையல்ல.

ஆங்கிலம் கற்றுத் தர



விரும்புகிறீர்களா...?

"ஏ ஃபார் ஆப்பிள்..." என்ற பழைய பாணியில் சொல்வதை விட்டு விட்டு.. ஆப்பிள் சம்பந்தமா ஏதாவது கற்றுத் தரலாமே... ஸ்பான்ஜில் ஆப்பிள் வடிவம் வெட்டிக் கொடுங்கள். குழந்தைகள் ஒரு மரம் வரைந்தால் இந்த ஸ்பான்ஜ் துண்டை சிவப்பு சாயத்தில் தோய்த்து மரத்தில் ஆப்பிள் காய்த்துத் தொங்குவது போல ஒட்ட வைக்கலாம். கொஞ்சம் பெரிய பசங்களை ஆப்பிள் பற்றிய கதைகளோ, கவிதைகளோ எழுதச் சொல்லி ஊக்குவிக்கலாம்...

அதே போல் வீட்டில் அன்றைக்குச் சமைக்கும் கறிகாய்களைக் காட்டி பெயர் சொல்லி, அவற்றை வரையச் சொல்லலாம்...

அட்டைகளில் கேலிச் சித்திரங்கள் வரைந்து கை, கால்களில் நூல் கட்டி நிழல் பொம்மலாட்டம் பண்ணிக் காட்டச் சொல்லலாமே.... அவர்கள் அதை பண்ணும் போது உங்கள் வழிகாட்டல் கண்டிப்பாக இருக்கணும்..."

விடுமுறை!



கற்பனை வளம், பேச்சாற்றல், மேடை ஆளுமைத் திறன் வளர உதவணுமா...?

சிறு நாடகங்கள் தயாரித்து குழந்தைகளை நடிக்கச் சொல்லுங்கள். இதன் மூலம் கற்பனை வளம், பேச்சாற்றல், மேடை ஆளுமைத்திறன் வளரும்...

அன்பும் பணிவும் மிளிரச் செய்யணுமா...?

"வீட்டில் பெரியவங்க இருந்தா அவங்களுக்கு சின்னச் சின்ன உதவிகள் செய்ய வையுங்க. குழந்தைகளிடம் பணிவும், அன்பும் வளரும்... பண்பு இல்லாத குழந்தைகள் எத்தனை புத்திசாலியாயிருந்தாலும் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதே கிடையாது..."



"குழந்தைகளிடம் நல்ல பழக்கங்களைப் படிய வைக்கணுமா...?"

ஒரு குறிப்பு நோட்டை எடுத்துக்கோங்க....

"கண்ணம்மா, உன் ஷெல்ஃபை சுத்தமா அழகா அடுக்கி வை பார்க்கலாம்...."

"இன்னிக்கு உன் சாக்ஸை சுத்தமா தோய்ச்சுக்காமி பாக்கலாம்..."

"உடைஞ்சு போன உன்னோட பொம்மையெல்லாம் பார்த்து வேண்டாததெல்லாம் ஒதுக்கி வைப்பா..."



''வராண்டால பூனை நிக்குது பார்... அதுக்கு இந்தத் தட்டுல பாலை ஜாக்கிரதையா ஊத்தி வை...''

இப்படிச் சின்ன வேலைகளை குழந்தைகளைச் செய்யச் சொல்லுங்கள். ஒவ்வொரு காரியத்துக்கும் ஒரு ஸ்டார் கொடுங்க. உங்க நோட்டுல... வார முடிவுல குழந்தை வாங்கியிருக்கிற ஸ்டார்களுக்கு ஏற்ற மாதிரி விளையாட்டுப் பொருட்களை வாங்கித் தாருங்கள்...

சாப்பிடப் படுத்தும் குழந்தைகளா...

இட்லித் தட்டில் மாவு ஊற்றுதல், ஆம்லெட் போடுதல் போன்ற சிறு வேலைகளை... உங்களின் அருகாமையோடு ஜாக்கிரதையாக செய்யப் பழக்குங்கள். தான் வார்த்த மினி இட்லி, நட்சத்திர தோசை என்ற பெருமையோடு அது சாப்பிடுவதைப் பார்க்கணுமே! பீட்ஸாவில் இருக்கும் எட்டுத் துண்டுகளைக் காட்டி 'ஃப்ராக்ஷன்ஸ்' கணக்கைச் சுலபமாகச் சொல்லித் தரலாம்.

"இவையெல்லாம் சாத்தியமா... என்று மலைக்காதீர்கள். விடுமுறையில் குழந்தைகளை எப்படிச் சமாளிப்பது என்று சலித்துக் கொள்ளாமல்... உற்சாகமாக அவர்களை ஆக்கபூர்வமான வேலைகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்... அடுத்த வகுப்புக்கும் வாழ்க்கையின் அடுத்தகட்டத்துக்கும் தயார்ப்படுத்துங்கள்... ஏனென்றால் குழந்தைகளின் வாழ்வில் விளையாட்டின் மகிழ்ச்சியும் இருக்கணும். அறிவின் மலர்ச்சியும் இருக்கணும்."

தொகுப்பு : பத்மினி பட்டாபிராமன்



புது செருப்பு கடிப்பதாயிருந்தால் புதுச் செருப்பை கால் மணி நேரம் தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும். பின்பு காயவைத்துப் போட்டுப் பார்த்தால் செருப்பு கடிக்காது.

- ஏ. ஹேமா,
ஈரோடு - 2.

கணவன்மார்கள் ரிடையர் ஆவதற்கு முன், தன் மனைவியை நாமினியாகப் போட்டு, தன் மனைவியிடம் ரிடையர் ஆகும் போது எவ்வளவு பணம் வரும், எப்படி முதலீடு செய்வது, வட்டிப் பணம், பென்ஷன் பணம் எவ்வளவு வரும், எங்கே வாங்கணும் போன்ற விவரங்களைத் தெளிவாக சொல்லிக் கொடுக்கவும். திடீரென்று உடம்புக்கு ஏதாவது ஆகிவிட்டாலோ, அல்லது இறந்து விட்டாலோ மனைவி திணறிப் போகாமல் இருப்பார்.

- லெக்ஷ்மி ஸந்தானம், ஸ்ரீரங்கம்.





அழகான அக்ஷர்தாம்!

டெல்லிக்குச் சுற்றுலா வரும் சுற்றுலா பிரியர்கள் தவறாமல் சென்று பார்க்க வேண்டிய இடம், யமுனையின் கிழக்குக் கரையில் 100 ஏக்கர் பரப்பளவில் 200 கோடி ரூபாய் செலவில் 'பாப்ஸ்' என்ற அமைப்பினரால் உருவாக்கப்பட்டுள்ள அக்ஷர்தாம் சுவாமி நாராயண் சிற்பக் கோவில்.

கண்ணுக்கு விருந்தும் மனதுக்கு அமைதியும் தரும் இந்தக் கோவிலின் சிற்பங்கள் அனைத்தும் பன்னிரண்டாயிரம் டன் வெள்ளை மார்பின் மற்றும் பிங் சாண்ட் ஸ்டோன்களால் செய்யப்பட்டுள்ளன. பெரிய கோவில் போன்ற அமைப்பில் ஒன்பது அரைவட்ட மேற்பகுதிகளில் செய்யப்பட்டுள்ள சிற்ப வேலைப்பாடுகளை கழுத்து வலிக்காதவரை பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம். யோகி நாராயண் கோவில் தவிர இங்கு பார்க்க இன்னும், எண்ணற்ற நுழைவாயில்கள், பக்தி துவார், மயூர் துவார், கஜேந்ர பாத் இசையுடன் மின்னும் செயற்கை நீரூற்று, டிஸ்னிலான்ட் போல பன்னிரண்டு நிமிட படகு சவாரி, ஹிருதய கமலம் வடிவில் தோட்டம் என ஏராளமாக உள்ளன.

869 மயில்கள் செதுக்கப்பட்ட மயூர்துவார், 148 யானைகள் நிறைந்த கஜேந்திரபாத் இரண்டும் மனத்தைக் கொள்ளை கொள்ளும் எழில் கொண்டவை. ஒலி ஒளி கண்காட்சிகளை நிச்சயம் தவற விடக்கூடாது. அவ்வளவு தத்ரூபமாக இருக்கும்.

இந்தியச் சிற்பக் கலைக்கு ஓர் உன்னதச் சான்று இந்த அக்ஷர்தாம்! கண்டிப்பாக ஒரு தடவை போய் வாருங்களேன்!

- அ. கல்பனா, திருச்சி - 13.

உங்கள் உலோகப் பொருட்கள் என்றும் பொலிவுடன் விளங்க

Thejus

24 ct GOLD PLATED GIFTS



Show room:
Next to jeeva park - opp to HDFC Bank
85 G.N.Chetty Road, T.Nagar, Chennai - 17
Tel: 28156370 Mobile 9840021384,
Timing : 9.30 am to 7.00 pm SUNDAY HOLIDAY
For online Purchase Please Visit:
www.chennaionline.com, www.indiavarta.com,

எங்களிடம் 24ct கோல்டு பிளேட்டடு விக்ரகங்களும் கிடைக்கும்

புதிய காபி, டிபன், சைவ உணவு, தங்குமிடம் உள்பட சுற்றுலாக்கள்

காசி - கல்கத்தா - பூரி - கோனார்க் - புவனேஸ்வர் தவளகிரி - கயா - திரிவேணி
*15-06-07, 20-07-07, 18-8-07 முதல் 10 நாட்கள் ரூ. 4,590.
இத்துடன் ஹரித்துவார்-ரிஷிகேசம் டில்லி-ஆக்ரா-மதுரா-டேராடூன் பார்த்துவர 16 நாட்கள் ரூ. 6,990.

சிம்லா-குளு-மணாலி- அமிர்தசரஸ் ஜெய்ப்பூர் - வாகா - வசிஷ்டாபாத் - ரோத்தங்பாஸ் - குருசேத்ரா டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா
*15-06-07, 20-07-07, 18-8-07,18-9-07 முதல் 16 நாட்கள் ரூ. 6,990.

காசி -கேதார்நாத்-பத்ரிநாத் பூரி-கோனார்க்-தவளகிரி- புவனேஸ்வர்-கல்கத்தா-கயா புத்தகயா-திரிவேணி- ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ்- டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா
*20-07-07, 18-9-07 முதல் 18 நாட்கள் ரூ. 7,990.

நவஜோதிர்லிங்கம் - ஷீரடி பஞ்சதுவாரகா - ஜெய்ப்பூர் உதயபூர் - நாசிக் - புஷ்கர்
*20-07-07, 18-9-07 முதல் 23 நாட்கள் ரூ. 9,990.

அமர்நாத் -ஜம்மு-காஷ்மீர் பால்டால்-அமிர்தசரஸ் வாகா-வைஷ்ணவிதேவி டெல்லி-குருசேத்ரா
* 5-7-07, 3-8-07, முதல் 16 நாட்கள் ரூ.6,990* இத்துடன் குளு - மணாலி - வசிஷ்டாபாத் ரோத்தங்பாஸ் - நவசக்திகள் டெல்லி- ஆக்ரா-மதுரா பார்த்து வர 23 நாட்கள் ரூ. 9,990.

மும்பை - கோவா - ஷீரடி அஜந்தா - எல்லோரா ஹைதராபாத்
*22-05-07, 21-07-07, 16-9-07 முதல் 10 நாட்கள் ரூ. 4,590.

அமர்நாத் - ஜம்மு - காஷ்மீர் பால்டால்-வைஷ்ணவி- டெல்லி
*10-07-07, 8-8-07 முதல் 9 நாட்கள் சென்னை To சென்னை விமானம். ஸ்ரீ நகர் To பால்டால் பஸ் போக வர. உட்பட ரூ. 27,000. (பால்டால் To அமர்நாத், குதிரை (OR) ஹெலிகாப்டர் செலவு தனி)

குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திரை வீதி,
மதுரை-1. Phone : 2621519
Cell : 98423 - 52105
94424 - 05879

கிளைகள் :
P.V.T. [illegible] காம்ப்ளக்ஸ், 22, [illegible] தெரு, சென்னை - 17. Phone : [illegible] Cell : [illegible]
[illegible] (முத்ரம் [illegible] அருகில்) திருச்சி போன் 0431 - 2403458, 4002639, செல் : 9345120457

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

ஃப்ளாஷ் காமிராவுக்குள் இருக்கும் பாட்டரிகள் வேலை செய்யாவிட்டால் அவற்றைத் தூக்கி எறிந்து விட வேண்டாம். ஒரு கால்குலேட்டர் அல்லது டைம்பீஸுக்குள் போட்டால் அவை வேலை செய்யும்.

- அனிதா ராமச்சந்திரன்,
பெங்களூர் - 97.

கைக்குழந்தைகள் பகலில் தூங்கும் போது ஈக்கள் தொல்லை அதிகமாக இருந்தால், படுக்கையைச் சுற்றி ஐந்தாறு புதினா இலைகளைக் கசக்கிப் போட்டால் ஈக்கள் அந்தப் பக்கமே தலை காட்டாது.

- இரா. பாலகிருஷ்ணன்,
கடலூர்.

பெண்கள் சானிடரி நேப்கின்கள் வாங்கும் போது விலையுயர்ந்த மற்றும் விலை குறைந்த நாப்கின்கள் இரண்டையும் வாங்கி வைத்துக் கொண்டால் முதல் மூன்று நாட்கள் விலையுயர்ந்ததையும், நான்கு, ஐந்தாம் நாட்களில் விலை குறைந்த நாப்கினையும் உபயோகிக்கலாம்! சிக்கனமாக இருக்கும்.

- ஏ. சுபஸ்ரீ, பெங்களூர் - 26.



வெங்காய சாம்பார் செய்யும் போது தேங்காயுடன், வெங்காயத்தை வதக்கி அரைத்து, குழம்பில் சேர்க்க ருசியும், மணமும் கூடுதலாக இருக்கும்.

- விஜயா, கே.,
சென்னை - 78.

நிம்மதியான பயணம்!

சமீப காலமாக பஸ்களிலும், சூட்கேஸ் திருட்டு அதிகமாகி விட்டது. ரயிலில் இருப்பது போலவே, பஸ்ஸிலும் சங்கிலியால் இணைத்துக் கட்டிப் பூட்ட வேண்டும். இதற்குத் தேவையான கொக்கிகளை பஸ் நிறுவனங்கள் அமைத்துத் தந்தால் நிம்மதியாகப் பிரயாணம் செய்யலாம்.

- ராஜிராதா, இருச்சி -14.

சுந்தரி தியாகராஜன், விருதுநகர் - 2.

அனுஷாவைத் திக்குமுக்காடச் செய்த விஷயம் எது?

அய்யா... தெரியாதய்யா I

"பில்கேட்ஸின் ஆசி பெற்ற இரண்டெழுத்து லக்ஷ்மியின் பெயர் என்ன என்று யூகியுங்கள்" என்று சென்ற இதழில் சும்மா கேஷுவலாகக் கேட்டு விட்டேன். என்னவோ... கோடி ரூபாய் பரிசுப் போட்டியில் கலந்து கொள்வது போல ஆளாளுக்கும் எழுதிக் குவித்து விட்டார்கள்.

'பி.ஸி.', 'எம்.எஸ்', 'நீரு', 'சுதா' என ஏகப்பட்ட ஹேஷ்யங்கள். அனுஷாவின் மனசில் இருந்த விடை ஐ.டி. லக்ஷ்மி.. அதை நிறைய்ய வாசகர்கள் சரியாக எழுதியிருந்தாலும், முதலில் தெரிவித்தவர் ஜி. பவானி, காமதேனு நகர், புதுபெருங்களத்தூர். (வாழ்த்துகள்! புடைவை விரைவில் வந்து சேரும்)

அய்யா... தெரியாதய்யா II

'என்னோட பேச விருப்பமா?' என்று கேட்டு,



சென்னையில் கோடை எப்படியிருக்கு?

ஏப்ரல் மங்கையர் மலரில் பிரத்யேகமாய் ஒரு தொலைபேசி எண்ணைத் தந்திருந்தேன். ஏப்ரல் 7ம் தேதி மாலை 4 மணி என்று குறிப்பிட்டிருந்தாலும், "உங்க லைன் பிஸியாயிடும். அதான் இப்பவே பேசறோம்!" என்று காலையிலிருந்தே ஏகப்பட்ட அழைப்புகள். விதவிதமான குரல்கள்... வித்தியாசமான எண்ணங்கள்... விறுவிறுப்பான 'ட்ரிங் ட்ரிங்' நிகழ்ச்சியாக அது அமைந்தது என்றாலும், அனைவரிடமும் பேசி முடிப்பதற்குள் கொஞ்சம் திக்குமுக்காடித்தான் போனேன்!



ராஜி குருஸ்வாமி, சென்னை - 88.

மீண்டும் நீங்கள் குழந்தையாகப் பிறப்பெடுத்தால் என்ன செய்வீர்கள்?

"ங்...ங்ா..." என்று அழுவேன். ஏதாவது பன்னாட்டு நிறுவனத்தின் பிளேஸ்மெண்ட் ஆபீஸர் நேராக பிரசவ வார்டுக்கே வந்து பார்த்துவிட்டு, "குட்... யு ஆர் அப்பாயின்டட்... இந்தாங்க கால் லெட்டர். 2027ல வந்து எங்க கம்பெனியில ஜாயின் பண்ணிக்கலாம்!" என்பார்.



நான் ஜாலியாக 'லாலா' குடித்து விட்டுத் தூங்குவேன்.

சேலம் சுபா, சேலம் - 9.

அனுஷாவுக்கு ஜோதிடத்தில் நம்பிக்கை உண்டா?

முதலில் என் ராசி கும்பமா, மீனமா என்பதே கொஞ்சம் தகராறாக இருப்பதால், ராசிப் பலன் பக்கங்களைப் பிரித்து, இரண்டையும் படிப்பேன். எது என் மனசுக்கு 'ஜில்'னு இருக்கோ அதை எடுத்துப்பேன்.

எனக்குத் தெரிந்த ஐ.பி.எஸ். அதிகாரி ஒருவர், டி.வி.யில் சொல்லப்படும் ஜோதிடப் பலன்களை தெய்வ வாக்காகவே நினைத்துச் செயல்படுகிறார் (தாம்பரம் பக்கமாக வேலையே இல்லை என்றாலும் கிழக்குத் திசையில் சிவப்புச் சட்டை அணிந்து அடிக்கடி போய் வருகிறார்)

எடை காட்டும் இயந்திரம் உதிர்க்கும் பலன்கள் கூட பலருக்கு உற்சாகத்தைத் தருவதைப் பார்த்திருக்கிறேன். குறிப்பாக... இளம் காதலர்களுக்கு!

ஜோதிடத்தை நம்புகிறோமா என்பது அது சாதகமாக இருக்கிறதா என்பதைப் பொறுத்தது... நல்லதாகச் சொன்னால் மனசுக்குள் ஒரு தெம்பு பிறக்கிறதில்லையா? 'எஸ்' என்பதால் எனக்கும் நம்பிக்கை உண்டு!

பி. நாகலெட்சுமி, சென்னை - 40.

நாராயணீயத்தில் எந்த அத்தியாயம், எந்த ஸ்லோகம் உங்களுக்குப் பிடிக்கும்?

'ஏவம் தாவத்' என்று தொடங்கும் எட்டாவது தசகம். குறிப்பாக அதிலுள்ள பதின்மூன்றாவது ஸ்லோகம் எனக்கு மிகவும் பிடித்தது.

அஸ்மின் பராத்ம நநுபாத்ம கல்பே
த்வமித்த முத்தா பித பத்ம யோனிஹி
அனந்த பூமாம் மமரோக ராஸிம்
நிருந்த்தி, வாதாலய வாஸ விஷ்ணோ!

பரமாத்வாக எங்கும் வியாபித்திருக்கும் குருவாயூரப்பா, பிரம்மதேவனை இங்ஙனம் தோற்றுவித்தவரும், மூவுலங்கங்களையும் தம் வயிற்றில் அடக்கிய அளவற்ற சக்தியை உடையவரும், அளவற்ற மகிமையுடையவருமான நீர், என்னுடைய வியாதியைப் போக்கி அருள வேண்டும்.

இதை பக்தியுடன் ஜபித்து வந்தால், நோய்கள் தீரும் என்பது ஐதீகம். காஞ்சி மகாசுவாமிகளும் இதையே சிபாரிசு செய்துள்ளார் என்றால், வேறு என்ன நிரூபணம் வேண்டும்?

ப்ரியா, திருவானைக் காவல்.

அனுஷாவுக்குப் பிடித்த தமிழ் சினிமாக்களின் லிஸ்ட் தர முடியுமா?

பதினாறு வயதினிலே, மூன்றாம் பிறை, தில்லு

-அனுஜா நடராஜன்





பிய்ந்த காலணியைத் தைக்க நேரிடும்போது அதைக் காலிலிருந்தவாறே அத் தொழிலாளி வேலை செய்யும் பீடத்தில் கழற்றி விடாமல், கையில் எடுத்துத் தருவதே உயர் பண்பாடு!

- எஸ். மாலதி, முசிறி.

முல்லு, பேசும் படம், முள்ளும் மலரும், அவ்வை ஷண்முகி, அன்பே சிவம், மின்னலே, காதல், மொழி...

(அடடே...! பாதிக்குப் பாதி ஹாசனின் படங்களாக அமைஞ்சுடுச்சே! நான் எந்த கமல் ரசிகை மன்றத்துக்கும் தலைவி இல்லை என உறுதிகூறுகிறேன்).

வி. விஜயாராணி, பெங்களூர் - 56.

அனுஷா... சென்னையில் கோடை எப்படியிருக்கு?

அடடா! இங்க சம்மர் வந்தா என்ன சௌகரியம்கறீங்க? மத்தியானம் காப்பிக்கு டிகாக்ஷன் போடறது அவ்வளவு ஈஸி! ஃபில்டரில் காஃபி பொடியைப் போட்டு, நேரா தண்ணீர்க் குழாய் அடியில் நீட்ட வேண்டியதுதான். கடகட டிகாக்ஷன் இறங்கிடும். கியாஸ் மிச்சம்! நேரம் மிச்சம்! இந்த சௌகரியம்' உங்க ஊருல இருக்கோ?

உ. விஜயலட்சுமி, வீரன்வயல் - 614 738.

அனுஷா தவறாது பார்க்கும் டீ.வி. சீரியல் எது?

டீ.வி. சீரியல்களை விடுங்க. அதன் இடையிடையே காட்டப்படும் கமர்ஷியல் விளம்பரப் படங்கள்... ஆஹா!

25 வருடங்கள் கழித்து, கிராமத்துக்கு வரும் பேரன், ஒரு செல்ஃபோனைக் கொடுக்க, "போடா... பைத்தியக்காரா!" என்று மகனிடம் உருகும் தாத்தாவின் பாசம்...

"இதே வேலையாப் போச்சு! இன்னிக்குக் கண்டிப்பா பால் கிடையாது!" என்று வீதியில் கிரிக்கெட் விளையாடும் சீனியர் சிட்டிசன்களை பொடியன் மிரட்ட... ஸ்பேர் பந்தைக் கொண்டு ஆட்டத்தைத் தொடரும் பெருசுகளின் கலாட்டா...

காரில் மோதி விட்டதற்காகச் சண்டையிடும் அப்பாக்களைத் தடுக்க வேண்டுமென்றே சேற்றில் குதித்துச் சண்டையிட்டு, ஜாடை காட்டியவாறே பிரியும் குழந்தைகளின் குறும்பு... ஆயிரம், ஆயிரம் எபிஸோடுகளில் இல்லாத சுவாரசியம், முப்பது விநாடி விளம்பரங்களில் இருக்கிறது...!



சுவாமிப் படங்களுக்குப் பூ போட, பூ குறைவாக இருந்தால் தீபத்திற்குப் போடலாம். தீப ஒளியில் எல்லா தெய்வீகமும் அடக்கம்!

- பி. ஜானகி, பாளையங்கோட்டை.

ஸ்ரீ ராமஜெயம்

மங்கையர் மலர் வழங்கும்

ஆன்மிகப் போட்டி-5



1. மீனாட்சி அம்மன் தோளில் காட்சியளிக்கும் பறவை எது?
அ) அன்னம் ஆ) கிளி
இ) புறா ஈ) குயில் ....

2. கனகதாரா ஸ்தோத்திரத்தை இயற்றியவர் யார்?
அ) அருணகிரிநாதர்
ஆ) பட்டினத்தார்
இ) ஆதிசங்கரர் ஈ) ராகவேந்திரர்

....

3. நடராஜரின் காலடியில் உள்ள அரக்கனின் பெயர் என்ன?
அ) கம்சன் ஆ) மகிஷன்
இ) முயலகன் ஈ) ரட்சகன்

....

4. ராமாயணத்தில் ஜாம்பவான் என்றவரின் வடிவம் எந்த விலங்கினுடையது?
அ) குரங்கு ஆ) சிங்கம் இ) கழுகு
ஈ) கரடி ....

5. படைக்கும் கடவுள் என அழைக்கப்படுபவர் யார்?
அ) முருகன் ஆ) பிரம்மன் இ) சிவபெருமான் ஈ) திருமால்

....

6. சத்யநாராயணா பூஜை எந்த நாளில் மேலும் விசேஷமானது?
அ) பௌர்ணமி ஆ) மாசிமகம் இ) அமாவாசை ஈ) திரயோதசி ....

ரூ. 10,000 பரிசு
வழங்குவோர்

இந்த ஆன்மிகப் போட்டிகளில்
ஆயிரக்கணக்கான வாசகர்கள் ஆர்வத்துடன்
பங்குகொள்வது உற்சாகமாக இருக்கிறது. வெறும் போட்டி, பரிசு என்பதுடன் நில்லாமல், உங்கள் இல்லத்தின் குத்துவிளக்கு, சுவாமி விக்கிரகங்கள், பித்தளைப் பொருள்கள், கலைப் பொருள்கள் போன்ற அனைத்தையும் பளபளப்பாகப் பராமரிப்பது எப்படி என்று ஆலோசனை தரவிருக்கிறார் ஸ்மார்ட் கிரியேஷன்ஸ் உரிமையாளர் திரு. பங்கஜ் பண்டாரி. உங்கள் கேள்விகளை 'பளபளப்பும் பராமரிப்பும்' என்று தலைப்பிட்டு அஞ்சலட்டையில் மட்டுமே எழுதி மங்கையர் மலர் முகவரிக்கு அனுப்புங்க.
கடைசித் தேதி : 15.5.2007
(ஆர்.)

7. எந்த மன்னனைக் காக்கும் முயற்சியில் சுக்கிரர் தனது ஒரு கண்ணை இழக்க நேர்ந்தது?
அ) பரீட்சித்து ஆ) பாதன் இ) சந்திரகுப்தர் ஈ) மகாபலி

....

8. கழுத்துக்குக் கீழ் மனித வடிவமும், கழுத்துக்கு மேல் குதிரை வடிவமும் கொண்ட தெய்வம்சம் யார்?
அ) ஹயக்ரீவர் ஆ) பதஞ்சலி இ) நரசிம்மர் ஈ) தத்தாத்ரேயர்

....

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

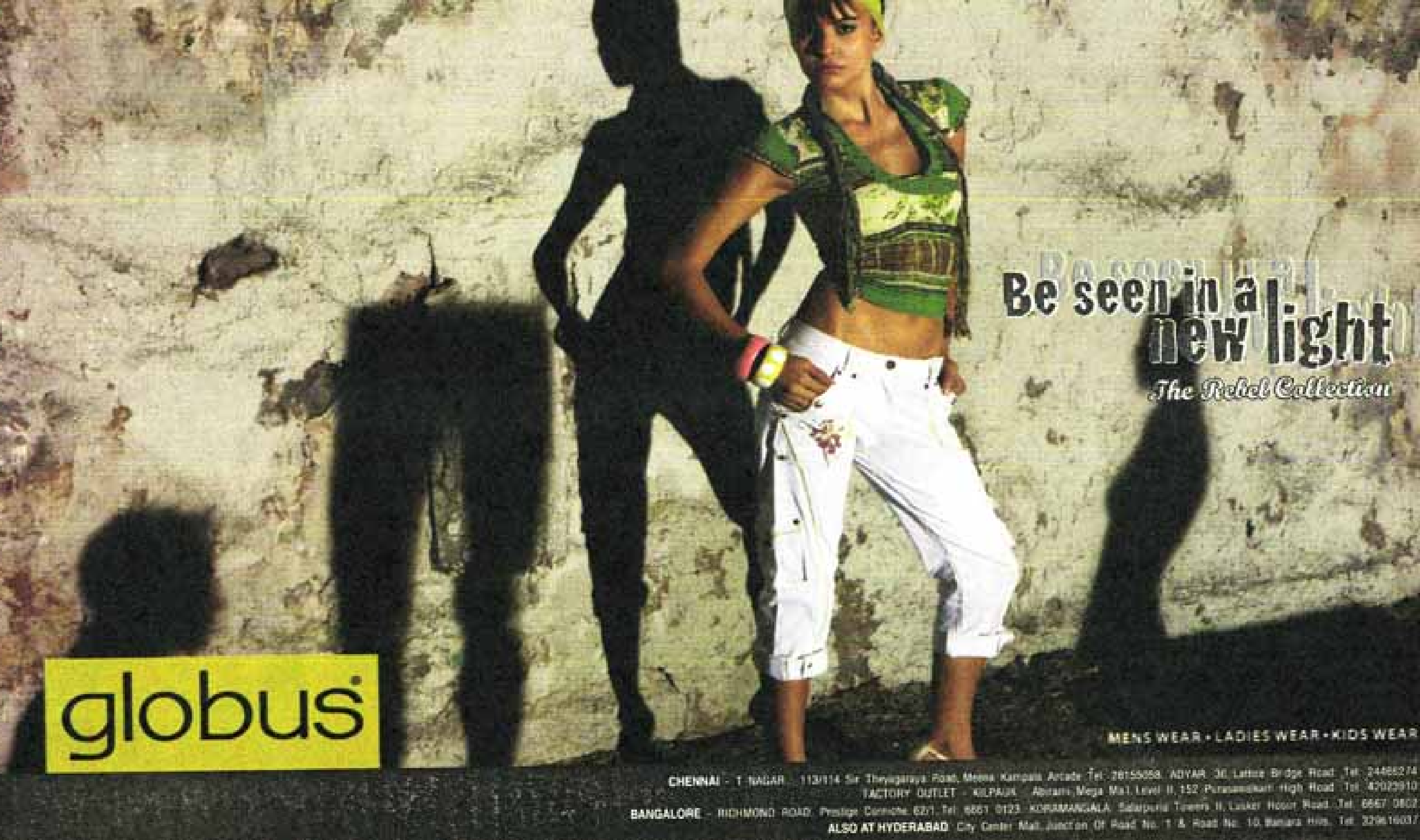
கலைப் பொருள் பராமரிப்பு மற்றும் விற்பனையாளர்களான 'ஸ்மார்ட் க்ரியேஷன்ஸ்' நிறுவனத்தினர் ஆன்மிகப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு மாதா மாதம் ரூ. 10,000 மதிப்புள்ள பரிசுகளை வழங்குகிறார்கள். இம்மாதப் போட்டிக்கு, குலுக்கல் முறையில் 20 நபருக்கு தலா ரூ. 500/- மதிப்புள்ள பொருட்கள் பரிசளிக்கப்படுகின்றன.

எங்கே... உங்க ஆன்மிக அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

போட்டி விதிகள் : ஆன்மிக விடைகளை, கேள்விக்கு எதிரே உள்ள கட்டத்திலேயே நிரப்பி, இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். **ஜெராக்ஸ் கூடாது!**

பெயர் : ....
விலாசம் : ....
....
....
....
தொலைபேசி எண் : ....
ஈமெயில் : ....

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
ஆன்மிகப் போட்டி - 5,
மங்கையர் மலர்,
47 ஜவாஹர்லால் நேரு ரோடு,
சென்னை - 32.
ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
கடைசித் தேதி : 15.5.2007


Be seen in a new light
The Rebel Collection
globus
MENS WEAR • LADIES WEAR • KIDS WEAR
CHENNAI - T. NAGAR - 113/114 Sir Theyagaraya Road, Meena Kampala Arcade Tel. 28155058. ADYAR 36, Lattice Bridge Road. Tel. 24466274
FACTORY OUTLET - KILPAUK - Abirami Mega Mall Level II, 152 Purasawalkam High Road. Tel. 42023910
BANGALORE - RICHMOND ROAD. Prestige Corniche, 62/1. Tel. 6661 0123. KORAMANGALA. Salarpuria Towers II, Lusker Hosur Road. Tel. 6667 0802
ALSO AT HYDERABAD City Center Mall, Junction Of Road No. 1 & Road No. 10, Banjara Hills. Tel. 32961603



கஞ்சி போட்டு... காசு

சுரிதாரோ, புடைவையோ மொடமொடப்பாகக் கஞ்சி போட்டு உடுத்தினாலே தனி அழகுதான்! பெண்களின் தோற்றத்துக்குப் புதிய கம்பீரம் தரும் இந்த ஸ்டார்ச் சமாசாரம், எப்படி தன்னுள் சுடர்விட்டுக் கொண்டிருந்த பிஸினஸ் ஆர்வத்தைத் தூண்டி விட்டு, 'தொழிலதிபர்' என்ற அந்தஸ்து தந்தது என்று விவரிக்கிறார் சென்னை, கொண்டித்தோப்பைச் சேர்ந்த இந்திரலக்ஷ்மி.

என்னுடைய சொந்த ஊர் தேவக்கோட்டை. பிஎஸ்ஸி., பட்டதாரியான நான், கம்ப்யூட்டரும் படிச்சிருக்கிறேன். 1992-ல் திருமணமாகி சென்னை வந்தேன். என் கணவருக்கு கண்ணாடி மொத்த வியாபாரம் என்பதால் அடிக்கடி டூர் போய் விடுவார்.



அந்தச் சமயத்தில் வீட்டில் போரடிக்கும். ஏதாவது சின்ன பிஸினெஸ் செய்யலாமே என்று முயற்சி செய்தேன். "அதிக முதலீடு இல்லாத, பெண்களைக் கவரும் தொழில் செய்யணும் என்ற யோசனையில் செயல்பட ஆரம்பித்தேன். அப்போது தோன்றியதுதான் இந்தப் புடைவைகளுக்கு கஞ்சி போட்டுத் தரும் தொழில்...

"சுய உதவிக் குழு பெண்களுடன் சேர்ந்து, ஆளுக்கு மூவாயிரம் ரூபாய் போட்டு, 'ஃப்ரெண்ட்ஸ் ஸ்டார்ச்' என்று

ஆரம்பித்தேன். ஆனால், கூட்டாக இணைந்து செயல்படுவதில் சில சிக்கல்கள் தோன்றவே, பலரும் நாளடைவில் விலகி விட்டனர். வேறு வழி யில்லாமல் நானே ரிஸ்க் எடுக்கத் துணிந்தேன்.

"மூன்று பாக்கெட் ஜவ்வரிசி மாவு, பிளாஸ்டிக் பக்கெட்டுகள், மர ரோலர்கள் ஐந்து... இவற்றுடன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட பிஸினஸ் இன்று, பத்துப் பேர் வேலை செய்யும் நிறுவனமாக மாறியுள்ளது. கூடவே என் கணவர், தாயார் ஆதரவும் இருப்பதால், முழுமூச்சாக செயல்பட முடிகிறது!" என்றார் இந்திரலக்ஷ்மி.

"வீட்டிலே கஞ்சி காய்ச்சி, நனைத்து, காயவைத்து, அயர்ன் செய்து மடிக்க எப்படியும் ஒரு புடைவைக்கு ஒரு மணி நேரமாவது ஆகும். இன்றையப் பெண்களுக்கு அதற்கெல்லாம் ஏது நேரம்? அதுமட்டுமில்லை; பட்டுப் புடைவை, காட்டன், செமி காட்டன், பதிக், டை அண்ட் டை, வீவர்ஸ் டிஸைன் ஸாரி... என ஏகப்பட்ட ரகமிருக்கு... ஒவ்வொரு துணிக்கும் ஒவ்வொருவிதமான ஸ்டார்ச் ட்ரீட்மெண்ட் உள்ளது. சும்மா கூழ் காய்ச்சி, புடைவையை நனைத்து உலர்த்தினால், வெள்ளை நிற மாவுக்கோடுகள் விழும்... திட்டுத் திட்டாக கஞ்சிக் கறை

அள்ளுங்க!



தெரியும். இஸ்திரி போடுவதற்கும் சில தொழில் நுணுக்கங்கள் உள்ளன. அதைத் தெரிந்து கொள்ளாமல் சலவை செய்தால், ஜரிகை பொசுங்கிப் போகும். ஓரங்கள் மடியும். நூலிழைகள் நிறம் மாறும்.

"ஆனால் ரோலர் ஃபினிஷிங்கில், கஞ்சி பரவலாகப் படியும். கறைகள் நீங்கும். பாலீஷும் ஏறுவதால், புடைவை புதுசு போல மின்னும். குறிப்பாக, பட்டுப் புடைவைகள் நாள்பட்டு உழைக்கும்." என்கிறார் உறுதியாக.

படம் : புதூர் சரவணன்

"இந்தத் தொழிலில் உள்ள சவால்கள் என்ன?"

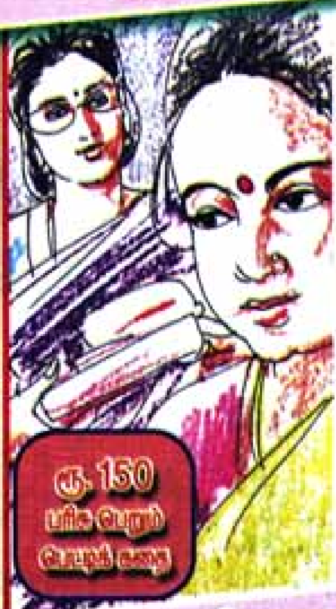
வாடிக்கையாளர்களைத் திருப்தி செய்வதுதான்! சொன்ன தேதியில் டெலிவரி செய்யணும். சில சமயம் புடைவைகள் எதிர் பாராதவிதமாக கிழிந்து போகலாம்; சாயம் ஏறிவிடலாம். இதெல்லாம் மிக மிக அபூர்வமாகவே ஏற்படும் என்றாலும், எச்சரிக்கையுடன் இருக்கணும். மீறி ஏற்பட்டால், கிழிந்த புடைவையை 'டார்ன்' செய்தும், சாயம் ஏறிய புடைவைக்கு 'டை' செய்தும் தந்து, பிரச்னையைத் தீர்க்கணும்."

பகுதிப் பெண்களே உதவுகின்றனர். இந்தப் பணிக்காக ஐந்திலிருந்து ஐம்பது ரூபாய் வரை, புடைவைக்கு ஏற்ப கமிஷன் கொடுத்து விடுவேன்.

ஸ்டார்ச் பிஸினெஸ் செய்ய விரும்புபவர்களுக்கு உதவுவீர்களா?

கட்டாயமாக! மூலப்பொருளை எங்கே வாங்கணும் என்பதிலிருந்து வங்கிக் கடன் பெறுவது வரை, எல்லாவற்றையும் சொல்லித் தருகிறோம். வெளியூரிலிருந்து வருபவர்கள் என்றால், பத்தே நாளில் 'ஏ டு இஸட்' சுயமாகக் கற்றுக் கொண்டு விடலாம். உள்ளூர்க்காரர்களுக்கு ஒரு மாதப் பயிற்சி காலம். தினமும் இரண்டு மணி நேரம் களப் பயிற்சி தருவோம்.

உயர்ந்த உள்ளம்!



'நாளைக்கு ராணியையும் கட்டாயம் கூட்டியாரணும். இங்கே பிறந்த நாள் விருந்து, விளையாட்டுன்னு சந்தோஷமாயிருப்பாள்' என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்த வேணிக்கு, "வேலை நிறைய கிடக்கும். உன் மகளை அழைச்சுட்டு வந்துடாதே" என்று எஜமானி கூறியதும் ஏமாற்றமாக இருந்தது.

'எப்போதும் ராணியுடன் சமமாக விளையாடவும், சாப்பிடவும் கூட அனுமதிக்கும் எஜமானி ஏன் இப்படிச் சொன்னாள்? குழந்தை பொறாமைப்படுவாள், கண் படும் என்று நினைத்தாளோ?' என்று மனசுக்குள் குமைந்து போனாள்.

மறுநாள் வேலை முடிந்து கிளம்பினாள். "உன் மகளை அழைச்சுக்கிட்டு வரவேணாம்னு சொன்னதுல வருத்தமா வேணி? அடுத்த வாரம் ராணியோட பிறந்த நாள்னு சொன்னே. சம வயசுக்காரி பிறந்த நாளைக் கொண்டாடுவதைப் பார்த்து உன் குழந்தை ஏங்கிப் போயிடக்கூடாதில்லையா? உன் சக்தி தெரியாமல் அவ ஏதும் கேட்டு வைச்சுடக் கூடாதுல்லியா? அதனால்தான் அப்படிச் சொன்னேன். இந்தப் புது டிரஸ்ஸை அவளுக்குக் கொடு" என்று நீட்டினாள். எஜமானியின் உயர்ந்த மனசு புரிந்து வேணி வெட்கினாள்.

- ராஜேஸ்வரி கிட்டு, மதுரை -14.

சென்னையின் தங்கச்சாலை பகுதியில் இவருடைய ஸ்டார்ச் பிஸினெஸ் இருந்தாலும், நகரத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலிருந்தும் ஆர்டர்கள் வந்து குவிகின்றனவாம்! "சென்னையின் சில மையப் பகுதிகளில் சேகரிப்பு மையங்கள் வைத்திருக்கிறேன். இதற்கும் அந்தப்

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம்... இந்தத் தொழிலில் அதிக மூலப்பொருள் செலவோ, மின்சார செலவோ கிடையாது. 'கேஷ் அண்ட் கேரி' என்பதால், நஷ்டப்படும் வாய்ப்புகளும் இல்லை. தொழில் நுணுக்கம், உழைப்பு, ஆர்வம் இவை மட்டுமே போதும். சுயமாய் நின்று ஜெயிக்கலாம்"



பயணிகள் கவனிக்க...

● சுற்றுலா போறீங்களா? நீங்கள் செல்லும் கோயில்களின் வழிபாட்டு முறைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக கேரளக் கோயில்களில் ஆண்கள் வேட்டியும், பெண்கள் புடவையும் அணிய வேண்டும் என்பது கட்டாயம். சுடிதாரோ, பேண்ட்டோ அணிந்து சென்றால் அனுமதிக்க மாட்டார்கள்.

● 'எச்சரிக்கை', 'ஆபத்து' என்று போர்டு உள்ள இடத்தில் குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்ல வேண்டாம்.

● பயணத்துக்குத் தேவையான பணத்தை மொத்தமாக எடுத்துச் செல்லாமல், டிராவல் செக் ஆகவோ பண அட்டைகளாகவோ வைத்துக் கொள்ளவும்.

● உங்கள் பயணம் பற்றிய தெளிவான குறிப்பை, நம்பிக்கையான அண்டை வீட்டாரிடம் சொல்லி விட்டுச் செல்லவும்.

● கோபம், குற்றம் கண்டு பிடித்தல் போன்ற குணங்களைத் தவிர்த்து அனைவரிடமும் இனிமையாகப் பேசி, பயணத்தை மகிழ்ச்சியாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

● உணவு விஷயத்தில் கவனமாக இருக்கவும். அரை வயிறு நிரம்பினாலே போதும்.

● செல்லும் இடத்தின் சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்ப எளிய உடைகளை எடுத்துச் செல்லவும். நிறைய நகைகள் வேண்டாம்.

- எஸ். மகாலெக்ஷ்மி சுப்ரமணியன், காரைக்கால்.



ஜலதோஷம் பிடித்து மூக்கில் நீர் ஒழுகுகிறதா? இதோ சுலபமான வைத்தியம். நன்றாகக் காய்ந்த கோணியை தலையணைக்குப் பதில் பயன்படுத்துங்கள். தூங்கி விழித்ததும் மூக்கில் விரலை வைப்பீர்கள்!

- விஜயலட்சுமி உதயக்குமாரன், வீரன்வயல்.

உங்கள் மூட்டுவலியை தொலைப்பது எப்படி?

1. மூட்டுவலி ஏன் வருகிறது?

பொதுவாக வயதான காரணத்தினால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் தேய்மானத்தாலும் மூட்டுகளில் இருக்கும் லூப்ரிகேன்ட் திரவம் வற்றிப்போவதாலும் மூட்டுகளிடையே யூரிக் அமிலம் க்ரிஸ்டலாக உருவாகிறது இதனால் மூட்டுகளுக்கு அதிக உராய்வு ஏற்பட்டு மூட்டுவலி வருகிறது.

2. மூட்டுவலிக்கு ஆர்தோக்யூர் எப்படி செயல்படுகிறது?

ஆர்தோக்யூர் மாத்திரைகள் செலரி விதையின் சாரத்தை கொண்டு செயல்படுகிறது. இதன் முக்கிய குணமே மூட்டுகளுக்கு இடையே உருவாகும் யூரிக் ஆசிட் க்ரிஸ்டல்களை கரைப்பதுதான் இதனால் மூட்டுவீக்கத்திற்கும் மூட்டுவலிக்கும் செலரி விதையின் சாரம் மிக சிறப்பாக வேலை செய்வதால் மூட்டுவலி வெகுவாக குறைகிறது.

3. தற்போது மூட்டுவலிக்கு மார்கெட்டில் உள்ள பல மருந்துகளைவிட ஆயுர்வேத ஆர்தோக்யூர் எப்படி சிறந்தது?

   1. ஆர்தோக்யூர் 100 சதவீதம் ஆயுர்வேத மாத்திரை எனவே வயிற்று எரிச்சல், வாயில் புண் போன்ற எந்த பக்க விளைவும் வர வாய்ப்பில்லை. ரத்த கொதிப்பு நோய் மற்றும் பிற நோய் உள்ளவர்களும் அவர்கள் சாப்பிடும் ஆங்கில மருந்துடன் மூட்டுவலிக்காக ஆர்தோக்யூர் எந்த தயக்கமுமில்லாமல் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
   2. ஆர்தோக்யூர் மாத்திரையில் முதல்முதலாக செலரி விதையின் சாரத்தை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளோம். செலரி விதை மிகச் சிறந்த தூர்நீர் விளக்கி மூட்டுகளுக்கு இடையே படியும் யூரிக் ஆசிட் க்ரிஸ்டல்களை முழுவதும் கரைத்துவிடுகிறது. இதனால் செலரிவிதை சாரம் மூட்டுவலிக்கு, மூட்டு வீக்கத்திற்கு திறமையாக செயல்படுகிறது.
   3. ஆர்தோக்யூர் மாத்திரைகளில் வெள்ளை குங்குலீயம் உள்ளது. வெள்ளை குங்குலீயம் முதுகு வலி, கனுக்கால் வலி, குதிக்கால் வலி மற்றும் எரிச்சல் ஆகியவற்றுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாகும்.
   4. ஆர்தோக்யூர் மாத்திரைகளில் மகாயோகராஜ குக்குலு உள்ளது. மகாயோகராஜ குக்குலுவின் சிறப்பு அம்சம் உடலில் வலியுள்ள அனைத்து இடங்களிலும் பரவி வலியை திறமையாக குறைக்கும். இது ஒரு ரத்த சுத்தி மருந்து.
   5. ஆர்தோக்யூர் மாத்திரைகளில் மகாரசநாதி வாத சூரணம் உள்ளது. இதன் சிறப்பு அம்சம் குளிர் காலங்களில் மூட்டுகளுக்கு இடையே உஷ்ணத்தைப் பரப்பி மூட்டு வலியை வெகுவாக குறைக்கிறது.



ஆர்தோக்யூர்®
மாத்திரைகள்

செலரி விதையின் சாரம் தவிர வெள்ளை குங்குலீயம், மகாரசநாதி வாத சூரணம் மற்றும் மகாயோகராஜகுக்குலு ஆகிய மூன்றும் தனியாகவே சிறந்த வலி நிவாரணிகள் ஆகும். இந்த நான்கும் ஆர்தோக்யூர் மாத்திரைகளில் ஒன்றாக சேரும்போது பலன் மிக வேகமாக கிடைக்கிறது. எனவே மூட்டுவலிக்கு ஆர்தோக்யூர் மாத்திரை மிகச்சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது.

4. ஆர்தோக்யூர் மாத்திரைகள் எவ்வளவு சாப்பிடவேண்டும்?

கடுமையான மூட்டுவலி பிரச்சனையால் அவதிப்படுபவர்கள் ஆர்தோக்யூர் மாத்திரை காலை, மதியம், இரவு ஆகிய 3 வேலைகளில் ஓரோர் மாத்திரைகளை ஆகாரத்திற்கு ½ மணிநேரத்திற்கு முன் சாப்பிடவேண்டும். இதுபோல் 45-60 நாட்களுக்கு மாத்திரைகளை சாப்பிட்டபின் மூட்டுவலியில் சிறிது குணம் தெரிந்தபின் காலை, இரவு ஆகிய இரு வேலைகளில் மட்டுமே ஓரோர் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ளவும். இவ்வாறு சாப்பிட்டு நன்றாக குணமடைந்த நிலையில் மாத்திரை சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிடாமல் தொடர்ந்து ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

5. மூட்டுவலி நின்றுவிட்டால் ஆர்தோக்யூர் மாத்திரை சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிடலாமா?

ஆர்தோக்யூர் மாத்திரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவருவதால் மூட்டுகளுக்கு இடையே படியும் யூரிக் ஆசிட் க்ரிஸ்டல்கள் மேலும் படியாமல் ஆர்தோக்யூர் மாத்திரை உடனுக்குடன் கரைத்துவிடுகிறது. மாத்திரையை நிறுத்திவிட்டால் மீண்டும் யூரிக் ஆசிட் க்ரிஸ்டல்கள் மூட்டுகளுக்கு இடையே படிவதால் மீண்டும் அதிக வலி ஏற்பட்டு முதலிலிருந்து மூன்று இரண்டு ஒன்று என்றபடி ஆர்தோக்யூர் மாத்திரை சாப்பிட வேண்டிவரும். எனவே இதனை தவிர்க்க ஆர்தோக்யூர் மாத்திரை தினமும் ஓரோர் மாத்திரை (Maintenance Dosage) ஆக சாப்பிட்டு வருவதே சிறந்த முறையாகும்.



Marketed By : KUREWEL PHARMA, 111, 4th Avenue, Ashok Nagar, CHENNAI - 83. Tel : 2489 3013, 2471 1719.
BANGALORE : 080-22278594, 22239967 ● MUMBAI : 022-24022473, 24026874



தற்காலத்தில் மூன்றாம் வகுப்பிலிருந்து காலேஜ் படிப்பு வரை எல்லாப் பாடங்களுக்கும் கைடு நோட்ஸ்கள் வந்துவிட்டன. மாணவர்கள் அவற்றைத் தவிர்ப்பதே நல்லது. பாடங்களைப் புரிந்து கொண்டு கேள்விகளுக்குத் தகுந்த பதில்களை அவர்களே கண்டுபிடிக்கும் திறன் இருந்தால்தான் அறிவு வளரும். நாளடைவில் படிப்பிலும் ஆர்வம் ஏற்படும்.

- ஜெகா,
கும்பகோணம்.

ஆஹா 50!

உளுந்து அப்பளம் நான்கு அல்லது ஐந்தை எடுத்து அடுப்பில் சுட்டுத் தூளாக்கி அதில் தயிரைச் சேர்க்கவும். திடீர் தயிர்ப் பச்சடி ரெடி. சுவையோ சுவை!

- சுதா நாராயணன்,
புதுக்கோட்டை.

வாழை இலையைத் தண்ணீர் தெளித்து சுத்தம் செய்யும் போது, இலையில் கோடுகள் இருக்கும் திசையிலேயே சுத்தம் செய்தால் இலை கிழியாது.

- சீதாமணி, மும்பை.

படிப்பில் ஆர்வம் ஏற்பட...!

உங்கள் வீட்டுப் பூஜையறை குத்து விளக்கில் நெய் உறைந்து போயிருக்கிறதா? ஒரு சிறிய கட்டி கற்பூரத்தைக் கொளுத்தி நெய்யின் மேல் போட்டு விடுங்கள். சீக்கிரமே நெய் உருகி, குத்து விளக்கின் திரிகள் பிரகாசமாக எரிய ஆரம்பித்து விடும்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி, சென்னை - 61.

கேமரா - டிரான்சிஸ்டருக்கு பேட்டரி வாங்கும்பொழுது ஒவ்வொரு முறையும் பிராண்ட் மாற்றி மாற்றி வாங்குங்கள். உபயோகித்தது எது? புதியது எது என்று எளிதில் கண்டு கொள்ளலாம்.

மீனா, ராயபுரம்.

ஏலக்காயை, கேஸ் அடுப்பு எரியும்போது ஸ்டாண்ட் ஓரமாகச் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பொடி செய்தால் பொடி செய்வது மிகவும் எளிது.

- சி. மணிமேகலை,
மயிலாடுதுறை - 2.

வாசம் தந்த

திருச்சி, பாய்லர் ஆலை கைலாச புரம் வாசகர்கள், திக்குமுக்காட வைத்து விட்டனர். எதிர்பார்த்ததை விட கூட்டம் அதிகமெனில், பின்னே எப்படியிருக்கும்? நானூறுக்கும் மேற்பட்ட வாசகர்கள் கூடியதில் அரங்கு நிரம்பி வழிந்தது.



• தலைவி நிர்மலா கண்ணப்பன்

மங்கையர் மலர் இதழை மேலும் மெருகேற்ற வேண்டு மென்பது ஆசிரியர் குழுவின் எண்ணம். வாசகர்களது பங் களிப்பினால் மங்கையர் மலர் மேலும் பொலிவு பெற்றிடும் என்பதால் ஒவ்வொரு ஊரி லும் வாசகர் விழா நடை பெற்று வருகிறது.

அந்த வகையில் சென்ற மாதம் திருச்சி பெல் டவுன்ஷிப்பில் ஒரு சந்திப்பு.

அரங்கிலிருந்து குத்துவிளக்கு ஒளி யேற்ற எழுந்து வந்தவரின் பெயர் ருக்மணி. கைலாசபுரம் கிளப் புரவலர் மீனா மிஸ்ரா அவர்கள் தலைமையில், 'சாந்தி நிலவ வேண்டும்' இறைவணக்கப் பாட லுடன் துவங்கியது நிகழ்ச்சி. இனிய குரலில் வரவேற் புரை நல்கினார், கைலாசபுரம் க்ளப் மகளிர் தலைவி நிர்மலா கண்ணப்பன்.

மலர்களே மலருங்கள் என்பது போல, பெண்களே பேசுங்கள் என்று கரம் அசைத்தார் ஆசிரியர் லக்ஷ்மி நடராஜன்.

"இது பொழுதுபோக்குப் பத்திரிகை அல்ல. பெண்களுக்கு விழிப்புணர்வு தந்து வரும் பத்திரிகை. தமிழில் பெண்கள் பத் திரிகையில் தமிழ்க் குடும்பங் களின் தலைச்சன் குழந்தை இது!" வாசகி ஒருவர் கூற, அரங்கமே கரவொலியில் நிறைந்தது.

"சிறுகதைகள் இன்னும் நிறைய இடம் பெற வேண்டும்!" என்று வலியுறுத்தினார் உமா கிருஷ்ணன்.

"என் அம்மாவுடன் இணைந்து, என்னை முழுமையாக வளர்த்து விட்டது மங்கையர் மலர்!" என நெகிழ்ந்தார் சித்ரா ராஜேஸ்வரன். முந்தைய இதழ்களின் சமையல் குறிப்புகள் மற்றும் முக்கியப் பகுதிகளை எல்லாம் தனித்தனி பைண்டு புத்தகங்களாக சேகரித்துக் கொண்டு வந்திருந்தார் அவர்.

'நாங்கள் உணர்ந்தவற்றை, அனுபவித்த வற்றை எழுதி அனுப்பினால் பிரசுரிப்பீர் களா?' எனக் கேட்டிருந்தார் ஒரு வாசகி.

"இன்னும் ஏனிந்த தயக்கம்? தாராள மாக எழுதி அனுப்புங்கள். மங்கையர் மலர் வாசகர்கள் ஒவ்வொருவரும், மங்கை யர் மலர் படைப்பாளிகளே!" என்று கனிவான பதில் அளித்தார் ஆசிரியர்.

"சரணம் ஷீரடி சாயி நல்ல அருமை யான ஆன்மிகத் தொடர். இதுபோன்ற ஆன்மிகத் தொடர் கட்டுரைகள் இதழில் தொடர்ந்து இடம்பெற வேண்டும்" என்று கேட்டுக் கொண்டவர் விமலா கோபாலன்.

"கிராமங்களில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுப் பெண்கள் பல்வேறு சாதனைகள் நிகழ்த்தி வரு கிறார்கள். அவர்களின் சாத னைகள் கட்டுரைகளாக வெளிவர வேண் டும்!" என வேண்டுகோள் விடுத்தவர் மல்லிகா உமாசங்கர்.

இதழ் குறித்து ஆங்கிலம் கலந்த இந்தி யில் பேசி வியப்பளித்தார் சாரதா.

டீன் ஏஜ் பெண்களுக்கு இன்னும்

கூடுதல் விஷயங்கள் இதழில் வர வேண்டும் எனக் கோரிக்கை வைத்தவர் உமா கிருஷ்ணமூர்த்தி.

விரதங்களும், அதன் பயன்களும் குறித்து மாதம் ஒரு பக்கமாவது ஒதுக்க வேண்டும் என்று உரிமையுடன் கோரினார் ராஜேஸ்வரி சந்திரசேகரன்.

''ஒருநாள் முதல்வன் மாதிரி, மங்கையர் மலருக்கு ஒருநாள் ஆசிரியராகப் பணியாற்ற' தனக்கு ஆவல் இருப்பதாகக் குறிப்பிட்டார் கல்லணை, வேங்கூர் வாசகி விஜயலெட்சுமி.



பெண்கள் நால்வர் (நீலாம்பாள், தேவகி, உமா மகேஸ்வரி, காந்திமதி) நடித்துக் காட்டிய விழிப்புணர்வு நாடகம். பத்து நிமிடம். பார்வையாளர்களைப் பெரிதும் ஈர்த்தது.



மலர்கள்!

மங்கையர் மலர் வாசகர் கூட்டம் என்றால், பரிசுகள் இல்லாமலா? பங்கேற்ற அனைவருக்கும் சிறு அன்பளிப்புப் பை.

பொது அறிவுத்திறன் போட்டியில் தாரா, ப்ரியா குமார், நீலாம்பாள், ஷோபா, சுகந்தி ஆகியோருக்கும், நுழைவுக் கூப்பன் அதிர்ஷ்டப் போட்டியில் சுதா, பாமா, கீதா ஆகியோருக்கும் சிறப்புப் பரிசுகளாக போத்தீஸ் புடவைகள் வழங்கப்பட்டன.

கோலாகல விழா முடிந்து ஆசிரியர் நன்றி தெரிவிக்கும் நேரத்தில் அரங்கிலிருந்து ஒரு வினா விரைந்து வந்தது.

'பெண்களுடைய பர்சனாலிட்டி அதிகரிக்க மங்கையர் மலரில் என்ன செய்ய உத்தேசம்?' ''மங்கையர் மலர் படித்தாலே போதும். உங்களுடைய பர்சனாலிட்டி தானாகவே வளர்ச்சி அடைந்து விடும்'' என்று ஆசிரியர் கூறிட, பலத்த கரவொலி எழுந்தது.

சிரிப்பும் சந்தோஷமுமாக மங்கையர் மலர் வாசகியர் விடைபெற்ற போது, கைலாசபுரத்துக்கே கொஞ்சம் எழிலும் வாசமும் கூடியிருந்தது.

தொகுப்பு : **ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு**

படங்கள் உதவி : **கைலாசபுரம் க்ளப்**



எங்கள் உறவினர் மகனுக்கு அப்பா இல்லை. அம்மா, வேலைக்குப் போகும் தம்பி, காலேஜ் படிக்கும் தங்கை எல்லோரும் டில்லியில் இருந்தனர். பையனுக்கு



இதுதான் நாகரிகமா?

மென்பொருள் துறையில் நல்ல வேலை. படிப்பு, கைநிறையச் சம்பளம், அழகு என்று எல்லா ப்ளஸ்களும் இருந்தன. கொஞ்சம் நாகரிகமான பெண்ணாகப் பார்க்கச் சொன்னான். நாங்கள் ஜாதகம், ஃபோட்டோ, குடும்பப் பின்னணி எல்லாம் ஆராய்ந்து சென்னை மாம்பலத்தில் ஒரு பெண்ணைப் பார்க்கச் சென்றோம்.

பெண் அழகாக, ஸ்டைலாக இருந்தாள். பையனுடன் தனியாகக் கொஞ்சம் பேச வேண்டுமென்றாள். அவளுடன் பேசிவிட்டு வந்த பையனின் முகம் 'பேஸ்த்து' அடித்தது! வீட்டுக்கு வந்து விசாரித்ததும் அவன் சொன்னது. "உனக்கோ அப்பா இல்லை. உன் குடும்பம் நம்மைச் சார்ந்து இருந்தால் சரிவராது. நீ அமெரிக்காவில் வேலை தேடிக் கொண்டால் பிரச்னை இல்லை. இதற்கு நீ சம்மதித்தால் இந்தக் கல்யாணம் நடக்கும்" என்று சொன்னாளாம். முதன் முதலில் பெண் பார்க்கச் சென்ற பையனின் மனதுதான் எப்படி இருந்திருக்கும்? பிறகு வேறு இடத்தில் திருமணம் முடிந்து இன்று எல்லோரும் கூட்டுக் குடும்பமாக சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள்.

இதுதான் தற்கால 'நாகரிகம்' என்றால் பழைய காலத்து 'அநாகரிகமே' மேல்!

- சித்ரா, சென்னை - 78.



காலி டெட்ரா பாக்கை கவனமாகப் பிரித்து ஃப்ரீசரில் உள்ளே பரப்பினால் அதன் மேல் பாத்திரம், ஐஸ்-டிரே வைத்தால் ஒட்டாமல் எடுக்க வரும்.

- விஜயா ஸ்ரீதரன், சென்னை - 35.

வடுமாங்காய் சீசன் வந்தாசே! மாதா ஊட்டாத சோறையும் வடுமாங்கா ஊட்டும்னு சொல்வாங்க. செஞ்சு பார்த்து அசத்துங்க!



வடுமாங்காய் ஊறுதுங்க!

தேவை : வடுமாங்காய் - 1 படி, விளக் கெண்ணெய் - 100 மில்லி, உப்பு - 50 கிராம், மிளகாய் வற்றல் - 10, கடுகுப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன், காரப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள் பொடி - 1 டீஸ்பூன்

- முதலில் வடுமாங்காய்களை, குண்டு குண்டாக இருப்பதாகப் பார்த்து வாங்கணும். சிலர் காம்புடன் வாங்குவார்கள். அதுவும் பரவாயில்லை.
- மாவடுக்களை ஆய்ந்து, நிறையத் தண்ணீர் விட்டு அலம்பி வடிதட்டில் போட்டு வடிகட்டவும். உலர்ந்த துணியால் துடைக்கவும்.
- விளக்கெண்ணெயை எல்லா மாவடுவின் மீதும் ஊற்றி, நன்றாகக் கிளறி விடவும்.
- பிறகு உப்பு, மஞ்சள் பொடி கலக்கவும். ஜாடியில் கொஞ்சம் மாவடு, உப்பு என்று அடுக்கடுக்காகப் போடவும்.
- எல்லா மாவடுவும் போட்ட பிறகு ஓர் உலர்ந்த துணியால் வாயைக் கட்டி (பிளாஸ்டிக் டப்பா, அல்லது வாளி, கண் ணாடி ஜாடி, பீங்கான் ஜாடி) மூடி போட்டு மூடவும். கல் சட்டி இருந்தால் டபுள் ஓ.கே!
- தினமும் குலுக்கி விடவும். ஒரு வாரம் கழித்து மாவடு தண்ணீர் விட்டிருக்கும். சில மாவடுகள் நாலு அல்லது ஐந்து நாளிலேயே தண்ணீர் விட்டு விடும்.
- அந்தத் தண்ணீரில் சிறிதளவு எடுத்து, மிளகாய் வற்றல், ஒரு கரண்டி கடுகு போட்டு மிக்ஸியில் நன்கு மைய அரைத்து மாவடுவில் விட வேண்டும். வேறு நீர் சேர்க்கக் கூடாது.
- உங்கள் ருசிக்கு ஏற்ப உப்பு, காரம் இரண்டையும் கூட்டிக் கொள்ளலாம். இது போல மாவடு போட்டால் நீண்ட நாளைக்கு கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும். என்ன மாவடு ரெடியா? அப்ப, தயிர் சாதம் ரெடி பண்ணுங்க!

- கே. கீதா, சேலையூர்.



உங்கள் குழந்தை

மிகவும் புத்திசாலியாகவும்,
அறிவுக் கூர்மையுடனும்
வளர வேண்டுமா ?



பக்கம் 105 ற்கு வாருங்கள் !

ஆல்பம்

என் செல்லமே



தாத்தா : எஸ். ராமமூர்த்தி
பாட்டி : ஆர். வசந்தா
பேத்தி : ஏ.எஸ். சஞ்சனா





தாத்தா : கே. முகுந்தன்
பாட்டி : பிரேமா
பேரன் : ரிஷி ராகவன்



தாத்தா : பி.எஸ். மகாலிங்கம்
பாட்டி : எம். சுலோசனா
பேத்தி : ஆர். சஹிஷ்ணா





தாத்தா : கே. மகாதேவன்
பாட்டி : சுந்தரி
பேரன் : அஸ்வத்

இரவு பதினொரு மணி! வீடே உறங்கிக் கொண்டிருந்தது. மைத்ரேயி மட்டும் விழித் திருந்தாள்.

பன்னிரண்டாம் வகுப்புப் பொதுத் தேர்வுக்காக மைத்ரேயி கண் விழித்துப் படித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

அம்மா மெதுவாக அருகில் வந்து, "அம்மாடி! குடிக்க டீ ஏதாவது போட்டுத் தரட்டுமாடா?"

"வேண்டாம்மா! நீ போய்ப் படு!"

மைத்ரேயி பாடத்தில் கவனத்தைச் செலுத்த, அம்மா, சமையல் அறைக்கு வந்து, பிரிட்ஜைத் திறந்து பாலை எடுத்தாள். கவரைக் கத்தரிக்கப் போனதும், உமா உள்ளே நுழைந்தாள்.

"என்ன பண்றீங்க, இந்த நேரத்துல?"

"மைத்ரேயி படிக்கறா. ஒரு டீ போட்டுத் தரலாமேன்னு வந்தேன் உமா!"

சீக்கிரம் படிச்சு முடிச்சிட்டுப் படுக்கச் சொல்லுங்க. இவ கலெக்டரா வந்து மாநிலத்தையே மண்டி போட வைப்பாளாக்கும்?

உமா வெடுக்கென பால் கவரைப் பிடுங்கி ஃபிரிட்ஜுக்குள் வைத்தாள்.

"இப்படியெல்லாம் செலவழிக்க முடியாது. ஹால்ல ஒரு மணி வரைக்கும் லைட் எரியுது. கரண்ட் பில்லு வேற எகிறப் போகுது. சீக்கிரம் படிச்சு முடிச்சிட்டுப் படுக்கச் சொல்லுங்க. இவ கலெக்டரா வந்து மாநிலத்தையே மண்டி போட வைப்பாளாக்கும்?"

முகத்தை நொடித்துக் கொண்டு உமா உள்ளே போய்க் கதவைச் சாத்திக் கொள்ள, அம்மா தேவகி நொந்து போனாள்.

ஒரு தம்ளரில் குளிர்ந்த நீரை எடுத்துக் கொண்டு மகளிடம் வந்தாள் அம்மா!

மைத்ரேயி நிமிர்ந்து பார்த்தாள். அந்தத் தண்ணீரை வாங்கிக் குடித்தாள்.

"அம்மா! இது சூடான டீயை விட இன்னும் நல்லாருக்கும். அண்ணிகிட்ட அவமானப்பட்டு வந்து நிக்கறியா?"

"என்ன மனுஷிடி அவ! இதுவே அவளோட பொண்ணு படிக்கறதா இருந்தா இப்பிடி நடப்பாளா?"



"அம்மா! அவங்க மகள் இப்பத்தானே மூணாவது படிக்கறா. அவங்க எதுக்காகக் கண் விழிச்சு, விளக்கை எரிய விட்டு, பாலை செலவழிக்கணும்?"

தேவகி விசும்பினாள்.

"உங்கப்பா சாகும்போது உனக்குப்

புத்தம் புதிய தொடர்கதை ஆரம்பம்

அமாவாசை நிலவு

தேவிபாலா

பத்து வயசு! உங்கண்ணன் அப்பத்தான் காலேஜ் படிச்சிட்டு இருந்தான். அவன் படிப்பை முடிக்க நான் என்ன பாடுபட்டிருப்பேன்! அந்த நன்றி உணர்ச்சி அவனுக்காவது வேண்டாமா?''



காலை சீக்கிரமே எழுந்து குளித்து, கடவுளை வணங்கி, தேர்வுக்குத் தேவையான பொருள்களை எடுத்துக் கொண்டு மைத்ரேயி அம்மாவிடம் வர,

''சாப்பிட வர்றியாம்மா?''

உமா உள்ளே வந்தாள்.

''நேத்திய சோறு நிறைய மிஞ்சியிருக்கு. விலைவாசி இருக்கற இருப்புல எதையும் வீணாக்கக் கூடாது.''

கோபால் தலைதுவட்டியபடி வந்தான்.

''எனக்குப் பழைய சோத்துல தயிர் ஊத்திக் குடு, உமா. எனக்குப் பிடிக்கும்!''

''ராத்திரி முழுக்க தும்மல் உங்களுக்கு. பழையதைச் சாப்பிட்டு நட்டுக்கப் போறீங்களா? வேண்டாம்!''

''அண்ணி, நானே சாப்பிடறேன்!''

''இதப்பாருங்க தயிரை ஊத்தாதீங்க. கொழுப்பு அதிகமாயிடும்! மோரை ஊத்துங்க!''

மைத்ரேயி சிரித்தாள்.

''ஒரு பெண்ணைப் பெத்த தாயோட துக்கம் உனக்குப் புரியாதுடி. தாயானாத்தான் அந்த வலி தெரியும்!''

மைத்ரேயி முகம் இறுகியது.

''தாயானாத்தான் அந்த வலி தெரியும்!'' சுருக்கென்றது.

அவசரமாக உதறி விட்டு, பலவந்தமாகப் பாடங்களில் தன்னைப் பதியம் போட்டாள்.

அம்மா ஏதோ பேச வர, மைத்ரேயி கண்களால் அம்மாவை அடக்கினாள். அதை கோபால் கவனித்தான். எதுவும் பேச முடியவில்லை.

கதவு தட்டப்பட்டது.

உமா போய்த் திறந்தாள்.

"அட! ராஜம்மா! உள்ளே வாங்க. என்ன இந்த நேரத்துல?"

"என் மக புஷ்பவதி ஆகியிருக்கா! நாளைக்கு மஞ்சள் நீராட்டு விழா வச்சிருக்கேன். அவசியம் வரணும்!"

"நான் இல்லாமலா? உங்க பொண்ணு என்ன படிக்கறா?"

"இப்பத்தான் ஆறாவது வந்திருக்கு. பத்து வயசுதான் முடிஞ்சிருக்கு. சீக்கிரம் ஒக்காந்துட்டா! கலக்கமா இருக்கு!"

"என்ன கலக்கம்? காலாகாலத்துல எதுவுமே நடக்கணும்."

ராஜம்மா உள்ளே எட்டிப் பார்த்தாள்.

"உன் மாமியார் இருக்குதா?"

"ம்! இருக்காங்க. வேற எங்கே போவாங்க?"

"வயிறு எரியப் போறாங்க. அவங்களுக்கெல்லாம் இதைச் சொல்லாதே! வரட்டுமா?"

அந்தம்மா போனதும், உமா உள்ளே வந்தாள்.

"என்னவாம்?" கோபால் கேட்டான்.

"அவங்க மகள் வயசுக்கு வந்திருக்காம். நாளைக்கு மஞ்சள் நீராட்டு விழாவாம்!"

சமையற்கட்டுக்குள் தேவகி. சற்றுத் தள்ளி கையில் சோறுடன் மைத்ரேயி!

பத்து வயசுப் பொண்ணு பெரிய மனுஷி ஆயாச்சு. பதினேழு வயசாகியும் உன் தங்கச்சி மைத்ரேயி இன்னும் வயசுக்கு வரலை.

கோபால் சாப்பிட உட்கார்ந்தான்.

மைத்ரேயியும் புறப்பட்டு விட்டாள். வாசல் வரை தேவகி சென்று மகள் போவதைப் பார்த்து விட்டு உள்ளே வந்தாள்.

"கோபால்!" மகனின் பக்கத்தில் வந்தாள் தேவகி.

"என்னம்மா?"

"பத்து வயசுப் பொண்ணு பெரிய மனுஷி ஆயாச்சு. பதினேழு வயசாகியும் உன் தங்கச்சி மைத்ரேயி இன்னும் வயசுக்கு வரலை. ஒரு டாக்டர்கிட்ட போய்ப் பார்க்கலாம்னு உங்கிட்ட நான் சொல்றது இது ஏழாவது தடவை!"

கோபால் நிமிர்ந்து உமாவைப் பார்த்தான்.

"ஏண்டா, அவளைப் பார்க்கறே? நீ சம்பாதிக்கிற குடும்பத் தலைவன்டா."

"இதப் பாருங்க! இவரோட ஒரு சம்பளத்துல அஞ்சு ஜீவன் வாழ வேண்டியிருக்கு. இவரும் சாதாரண குமாஸ்தா தான்! டாக்டர்கிட்ட போனா என்னல்லாம் செலவை இழுத்து விடுவாங்களோ?"

"ஏம்மா! நீயும் ஒரு பெண்ணைப் பெத்தவதானே? நடக்க வேண்டிய வயசுல நடக்காம உன் மகளுக்குக் காலதாமதமா நடந்தா உன் மனசு தாங்குமா?"

"உங்க மகளைப் போல உங்க பேத்திக்கும் ஆகணும்னு சாபமா?"

"என்னங்க உங்க காதுல விழுந்துதா? மனசுல எத்தனை புகைச்சலை வச்சுக்கிட்டு உங்கம்மா இந்த வீட்ல வாழறாங்க!



குழந்தைகளுக்கு வாரம் ஒருமுறை இளம்தளிரான வேப்ப இலைகளை அரைத்துச் சாறு கொடுத்தால் வயிற்றில் பூச்சித் தொல்லை இருக்காது.

- எஸ். ராதா பூவராகவன், கடலூர்.



உடலில் உள்ள கொழுப்புக் குறைய பூண்டு வேகவைத்தோ (அ) பூண்டைச் சுட்டோ சாப்பிடலாம். இதனால் கொழுப்பு நாளுக்கு நாள் குறைகிறது.

- என். தஞ்சியம்மாள் நடராஜன், வாணியம்பாடி.

மகனோட உப்பைத் திங்கற தாய்க்கு ஒரு நன்றி உணர்ச்சி வேண்டாமா?"

"நிறுத்துடி! உப்புக்கு முன்னால ஒரு மனுஷன் உணர்ற ருசி தாய்ப்பால் ருசிடி! அந்தப் பாலைக் குடிச்ச உன் புருஷன் அதை உணர்ந்தா, இந்த நேரம் இந்த அம்மா கண்ணீர் வடிக்க மாட்டா! ஒவ்வொரு ஜீவராசியும் காட்ட வேண்டிய முதல் நன்றியும் செலுத்த வேண்டிய முதல் காணிக்கையும் தாய்க்குத்தாண்டி!"

அதற்கு மேல் பேச முடியாமல் துக்கம் தொண்டையை அடைக்க தேவகி உள்ளே போனாள்.

கோபால் சாப்பிடப் பிடிக்காமல் கைகழுவி விட்டு அலுவலகத்துக்குப் புறப்பட்டு விட்டான்.

தேவகி வழக்கம் போல் வீட்டு வேலைகளைக் கவனிக்க, உமா குளித்து சூடான இட்லிகளை விழுங்க, உமாவின் உள்ளூர் அக்கா பதினொரு மணிக்கு வந்தாள்.

"அக்கா என்னோட கடைக்கு வர்றியா?"

"எதுக்கு?"

"ராஜம்மா மகள் பெரிய மனுஷி ஆயிட்டா. பரிசுப் பொருள் ஏதாவது வாங்கணும்!"

"வர்றேனே! கெழவி இல்லையா?"

"உள்ளே இருக்கு. எவளாவது ஒக்காந்தா, இதுக்குப் பத்திக்கிட்டு எரியுது. அதுக்கு யாருக்கா பொறுப்பு?"

"இதப் பாருடி உமா! உன் நாத்தனார் மைத்ரேயி, வயசுக்கு வராம இருக்கறதே நல்லது."

கதவோரம் வந்த தேவகிக்கு இதைக் கேட்டதும் தூக்கிவாரிப் போட்டது.

"நீ என்னக்கா சொல்றே?"

"உனக்குத் தெரியாதா உமா? அந்தப் பொண்ணு அமாவாசைல பொறந்தவ தானே?"

"ஆமாம்..."

"இருட்டுல பொறந்தவங்க, இருட்ல தாண்டி தொழில் செய்வாங்க!"

"உன் நாத்தனார் மலராமலே இருந்துட்டா, பயமும் இல்லை. அவமானமும் இல்லை. அதனாலே பயப்படாதே!"

சகலமும் தேவகி காதில் விழ, நெருப்பை வாரி உடம்பு முழுக்கக் கொட்டியதைப் போல இருந்தது.

ஆவேசத்தில் அவர்களது முடியைக் கொத்தாகப் பிடித்து அப்படியே சுவரில் மோதி அறைய வேண்டும் போல் வெறி ஏற்பட்டது.

'ஆனால், அந்த நிலைமையில இப்ப இல்லை. நாளைக்கே இந்த உமா என்னை வீட்டை விட்டுத் துரத்தினா, வீதியில நிக்கணும். மைத்ரேயி தெருவுக்கு வர, பெத்த தாய் நானே காரணமா இருக்கக் கூடாது.'

அவர்கள் வெளியே சென்றவுடன் தேவகியும் வெளியே புறப்பட்டாள்.

அம்மன் கோயிலில் குறி சொல்லும் பூசாரி திருநாவுக்கரசுவிடம் மனக்குறைகளைக் கொட்டி அழவேண்டும். ஆலயத்தை நோக்கி

◆◆

ஏம்மா! நீயும் ஒரு பெண்ணைப் பெத்தவதானே? நடக்க வேண்டிய வயசுல நடக்காம உன் மகளுக்குக் காலதாமதமா நடந்தா உன் மனசு தாங்குமா?

◆◆



ஆஹா 50!

பேன் போக மாட்டேன் என்று அடம்பிடிக்கிறதா...? வசம்புப் பொடியைத் தண்ணீரில் கலந்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் பேன் ஒழியும்.

- ராஜேஸ்வரி வெங்கட், வெற்றி நகர்.

தேவகி வேகமாக, பதற்றமாக நடக்கத் தொடங்கினாள்.

சாலையைக் கடக்கும்போது, சைக்கிளில் வேகமாக வந்த இளைஞன் மோதிவிட, தேவகி தூரப் போய் விழுந்தாள்.

யாரோ ஒருவர் சோடா வாங்கி வந்து முகத்தில் தெளிக்க, 'சரக்' என அந்த ஸான்ட்ரோ கார் வந்து நின்றது.

அதிலிருந்து நாற்பது வயது மதிக்கத்தக்க மனிதர் இறங்கி வந்து எட்டிப் பார்த்தார். "அட! தேவகியம்மா!"

அடுத்த சில நொடிகளில் தேவகியைத் தமது காரில் ஏற்றி மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு சென்றார்.

டாக்டர் பரிசோதித்துப் பார்த்து விட்டு, "அடியெல்லாம் பெரிசாக இல்லை; சின்ன சிராய்ப்புதான். அதிர்ச்சியில மயக்கமாயிட்டாங்க. நீங்க யாரு?" என்றார்.

"என் பெயர் சௌத்ரி. இந்தம்மா முன்பு எங்க வீட்டுல சமையல் வேலை செஞ்சவங்க. நாங்க வட இந்தியா போயிட்டோம். அதற்குப் பிறகு இப்போதான் வழியில பார்த்தேன். நான் ஒரு மணி நேரத்துல வந்துடறேன்!"

◆◆ அம்மா, இந்த அமாவாசை நம்பிக்கையெல்லாம் மூடநம்பிக்கை! விட்டுத் தள்ளுங்க. இங்குள்ள டாக்டரைப் பார்க்கலாம். ◆◆

தேவகி கண் விழித்துப் பார்க்க, சௌத்ரி அருகில் இருந்தார்.

நடந்த விவரத்தை சௌத்ரி சொன்னார்.

"அய்யா, நீங்க எப்ப வந்தீங்க? அம்மா நல்லாருக்காங்களா?"

"இருக்காங்க. நான் நாளைக்கே கொல்கத்தா போகணும். நீங்க எப்படி இருக்கீங்க?"

"ஆதரிக்க நீங்க இருந்தவரை கஷ்டப்படலை. இப்ப நரகத்துல இருக்கேன்." தேவகி எல்லா விவரங்களையும் கூறி அழுது விட்டாள்.

"அம்மா, இந்த அமாவாசை நம்பிக்கையெல்லாம் மூடநம்பிக்கை! விட்டுத் தள்ளுங்க. இங்குள்ள டாக்டரைப் பார்க்கலாம். மைத்ரேயியைக் கூட்டி வந்து செக் பண்ணலாம். மருத்துவ ரீதியா பலன் உண்டான்னு தெரிஞ்சுக்கலாம். நான் டாக்டரை விசாரிக்கிறேன். நீங்க ஓய்வெடுங்க."

"உங்களுக்கு இருக்கிற பாசம் கூட பெத்த பிள்ளைக்கு இல்லையே!" தேவகி சொல்ல, சௌத்ரி சமாதானப்படுத்தினார்.

தன் காரிலேயே தேவகியை அழைத்து வந்து அவர்கள் வீட்டில் விட்டார்.

இன்னும் உமா வரவில்லை!

"நான் நாளைக்கு வந்து உங்களைப் பார்க்கறேன்மா!"

சௌத்ரி போய் விட்டார்.

நேரம் நாலு மணியாகி விட்டது. ஒரு மணிக்கு பரீட்சை முடிந்து வீடு திரும்பும் மைத்ரேயி இன்னும் திரும்பவில்லை. இன்று அமாவாசை!

ஏதோ ஒரு விபரீதம் நடக்கப் போகிறது என்று உள்ளுணர்வு தேவகியை ஆட்டிப் படைத்தது.

(தொடரும்)

ஹெல்மெட் அணிய சட்டம் கொண்டு வரலாம்... குடும்ப வன்முறை, சிசுவதை, குழந்தைத் தொழிலாளர் இவற்றுக்கு எதிராகச் சட்டம் வரலாம்...
ஆனால்... தாயையும் தந்தையையும் தெய்வத்துக்கும் மேலாகப் போற்றும் நம் நாட்டில் இப்படி ஒரு சட்டமா...?
சமீபத்தில் நமது நாடாளுமன்றத்தில் ஒரு மசோதா தாக்கல் செய்யப்பட்டது. அதன் ஒரு பகுதி, பெற்றோரை நிர்க்கதியாகத் தவிக்க விடும் பிள்ளைகளுக்குத் தண்டனை வழங்குவதற்கு வகை செய்கிறது.
பெற்றோரைக் கவனிக்காத பிள்ளைகளுக்கு 5000 ரூபாய் வரை அபராதமும் மூன்று மாதம் வரை சிறைத் தண்டனையும் தர வேண்டுமென்று மசோதாவின் ஒரு பிரிவு கூறுகிறது....
''நடைமுறையில் இது சாத்தியமா?'' சில வி.ஐ.பி.-களிடம் கேட்டபோது...



சரளா ராஜகோபாலன்
(ஓய்வுபெற்ற பேராசிரியை)



மனிதவாழ்க்கையின் இரண்டு கண்கள் அன்பும்... நம்பிக்கையும். பெற்றோரிடம் இயற்கையாகத் தோன்றும் பாசத்தை, சட்டம் போட்டோ, கோலால் அடித்தோ கொண்டுவர முடியாது.

சட்டம் போட்டுத் தண்டிப்பதன் மூலம் பெற்றோர் மீது இருக்கும் கொஞ்சநஞ்ச பாசமும் போய்விடும் அபாயம் இருக்கிறது. ஏன், தண்டனை வாங்கித் தந்த பெற்றோரைப் பழிவாங்கும் எண்ணம் கூட வரலாமே!

நம் குழந்தை மீது இப்போது நாம் காட்டும் அன்பைத்தானே நம் பெற்றோரும் நம் மீது காட்டியிருப்பார்கள்... என்று ஒருகணம் நினைத்தாலே போதும்... சட்டத்திற்கு வேலை இருக்காது!''

சட்டம் போட்டால்

பாலா நடராஜன் (முன்னணி வழக்கறிஞர்) :

''ஏற்கெனவே குடும்பநல கோர்ட் இருக்கிறது. நிர்க்கதியாக விடப்பட்ட பெற்றோர், தனது பிள்ளைகள் மேல் வழக்குத் தொடர முடியும்... ஆனால் எந்தப் பெற்றோரும் தனது பிள்ளைகள் எவ்வளவு தவிக்க விட்டாலும் வழக்குப் போடுவதில்லை. பிள்ளைகள் மனசாட்சிப் படி நடக்க வேண்டியது தான் எந்த சாட்சியையும் விட முக்கியம்.



ஒரு ரசம் சாதம் செய்து போட்டாலும் பெரியவர்களுக்கு அன்போடு போடுவது முக்கியம்! அப்படியில்லாமல் நிறைய பதார்த்தங்களைச் சமைத்து முகத்தில் அடித்தாற்போல் வீசி எறிந்தால் எப்படி...? கூட்டுக் குடும்ப அமைப்பைக் கலைத்து, பெற்றோரைத் தவிக்க விட்டு... நாளைக்கு உங்களுக்கும் முதுமை வரும்... உங்களை மாடலாகப் பார்த்துக் கொண்டு உங்கள் பிள்ளைகளும் இதையேதான் செய்யும்...

கருத்துக் கணிப்பு





கிருத்திகா பிரேம்குமார்:
(தனியார் நிறுவன அதிகாரி)

புரையோடிய மரத்தை மேலிருந்து வெட்டுவதால் என்ன பயன்...? அடிமரத்தை அல்லவா முதலில் கவனித்திருக்க வேண்டும்! அன்பு, பாசம், குடும்பப் பொறுப்பு போன்ற நல்லுணர்வுகள் ஆணிவேராக இருந்து அடிமரத்தைத் தாங்க வேண்டுமல்லவா...? நம் குடும்ப அமைப்பின் பெருமையே பெரியோரைப் பேணுவதுதானே...! எங்கள் பெற்றோர் எங்களை அப்படி வளர்த்தது போல்... நாங்களும் எதிர்காலத்தில் எங்கள் குழந்தைகளுக்கும் நற்பண்புகளைச் சொல்லித் தருவோம்... இது இளைய தலைமுறை, வருங்காலத்துக்கு ஆற்ற வேண்டிய கடமை...!

பாசம் வருமா?



டாக்டர் முத்துக்கிருஷ்ணன் (மனநல மருத்துவர்) :

"இப்படி ஒரு சட்டம் கொண்டு வரப்பட்டால் நிறைய துஷ்பிரயோகம் செய்ய வாய்ப்பு இருக்கிறது. பங்காளியோ அல்லது பிள்ளைகளைப் பிடிக்காத பக்கத்து வீட்டுக்காரனோ கூட போலீஸில் தவறான தகவலைத் தரலாம். தொடர்ந்து இலஞ்சம்... அது இது என்று நிறைய ஊழல் நடக்கும்.

ஆனால் ஒரு நன்மையும் உண்டு. இதுபோன்ற சட்டங்கள், பிள்ளைகளிடமிருந்து நிஜமான பாசத்தை வரவழைக்காவிட்டாலும் பெற்றோர்கள் உயிர் வாழ ஏதாவது பண உதவியைப் பெற்றுத் தர முடியும்!

தொகுப்பு : பத்மினி பட்டாபிராமன்

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!



கறிவேப்பிலையுடன் சிறிதளவு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துத் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் அல்சர், அலர்ஜி குணமாகும்.
- லக்ஷ்மி சுவாமிநாதன், பம்மல்.

குளியல் சோப்பு சிறியதாகி விட்டால் அதை வீசி விட வேண்டாம். கலர் ஜாக்கெட்டுகளைத் துவைக்கப் பயன்படுத்தலாம். குளியல் சோப்பு மென்மையாக இருப்பதால் துணியின் நிறம் போகாது. புதுசு போல மின்னும்.
- சரோஜினி முத்துகிருஷ்ணன், குரோம்பேட்டை.

வீடியோ கேசட்டுகளைப் பயன்படுத்தாமல் அடுக்கி வைத்திருந்தால் அவை கெட்டுவிடும். நாம் கேசட்டைப் போட்டுப் பார்க்காவிட்டாலும் ஃபாஸ்ட் ஃபார்வர்டாக டெக்கில் போட்டு எடுத்து வைக்கலாம்.
- எஸ். விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி.

கமகமக்கும் ரவிக்கை!

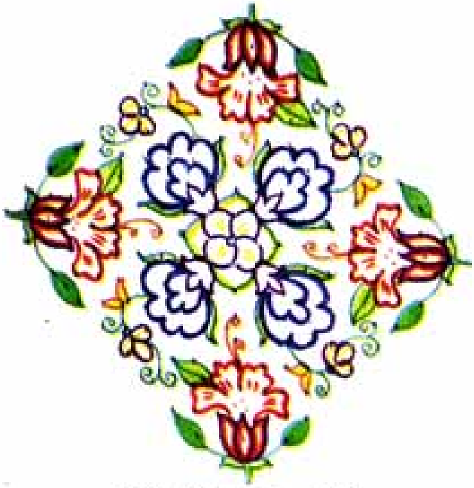
பதார்த்தங்கள் உள்ள கரண்டிகளை ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு மாற்றாதீர்கள். இதனால் சமைத்த பதார்த்தம் பல சமயங்களில் கெட்டுவிடும்.
- சிவசந்த கோகிலம், தில்லை கங்கா நகர்.

ஃபிரிட்ஜை டிஃப்ராஸ்ட் செய்தால் சிலவற்றில் தண்ணீர் கீழே உள்ள தட்டில் சேரும். சில ப்ரிட்ஜ்களில் பின்புறமாகப் பொருத்தப்பட்ட ஒரு கிண்ணத்தில் சேகரமாகும். கேட்டால், "அது தானாக ஆவியாகிவிடும்" என்பார்கள். சில சமயம் இது இலேசில் ஆவியாகாமல் ஒரே நாற்றமடிக்கும். இதைத் தவிர்க்க ஒரு ஸ்பான்ஜை பயன்படுத்தி நனைத்து எடுத்து வெளியே பிழிந்து விடலாம்.
- என். கல்பனாராமன், திருக்கோவிலூர்.

இரவில் ஆட்டோவுக்காக நின்று கொண்டிருக்கும் போது உள்ளே பயணிகள் இருக்கிறார்களா இல்லையா என்பது தெரியாமல் கை நீட்டி ஆட்டோவைக் கூப்பிடுகிறோம். பயணிகள் உள்ளேயிருந்தால் சிவப்பு நிறத்தில் சிறிய பல்பு ஒன்றை எரியவிட்டால் பயனுள்ளதாக இருக்குமே!
- பி. இந்திராணி, சென்னை.

வண்ணக் கோலங்கள்

21 புள்ளி நேர்ப்புள்ளி 1 வரை
டி. ராஜராஜேஸ்வரி,
சேலம் - 8.



15-8 (இடைப்புள்ளி)
7 புள்ளி வரை
- துர்கா பாலகிருஷ்ணன்,
பெங்களூர்.



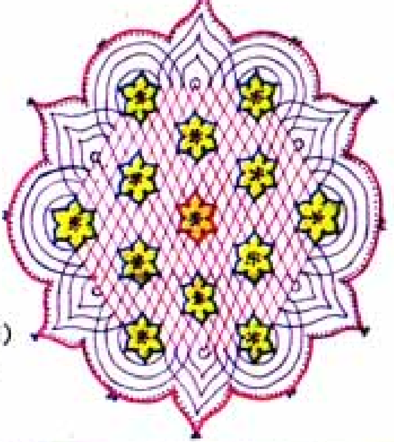
21 - 11 (இடைப்புள்ளி)
- லெக்ஷ்மி ஸந்தானம்,
ஸ்ரீரங்கம்.



17- 7 (நேர்ப் புள்ளி)
- பா. நிகிலா, மதுரை.



15 - 8 (இடைப்புள்ளி)
- எம். ரேவதி, மன்னார்குடி.



குட்டீஸ் லூட்டி

எனது அக்காவின் இரண்டு வயது பேத்தி சௌம்யா நன்றாகப் பேசுவாள். அவளிடம், ''காக்கா எப்படிக் கத்தும்?'' என்றால், ''கா, கா'' என்பாள். ''கிளி எப்படிக் கத்தும்?'' என்றால், "கீ, கீ" என்பாள். ஒருமுறை, "புறா எப்படிக் கத்தும்?" எனக் கேட்டேன். சற்றும் யோசிக்காமல் "பூ...பூ" என்றாள். எங்களுக்கு ஒரே சிரிப்பாக இருந்தது.

- சி. சாந்தி,
திருவள்ளூர்.



ஒருமுறை என் மாமனார், என் நான்கு வயது மகன் ஹேமந்திடம், "ஹேமா குட்டி, நீ பெரியவன் ஆனவுடன் எனக்குக் கஞ்சி ஊற்றுவாயா?" என்றார். இவன் படாரென்று, "போ, தாத்தா! நான் கஞ்சியெல்லாம் ஊற்ற மாட்டேன் உனக்கு" என்றான். மாமனார் முகம் சோர்ந்து போனார். எங்களுக்கும் ஒரு மாதிரி ஆகி விட்டது. உடனே நிறுத்தி நிதானமாக "தாத்தாக்கு, சோறு, ரசம், காய், வடை, பாயசம், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம் எல்லாம் தருவேன். உனக்குக் கஞ்சி வேண்டாம் தாத்தா" என்றானே பார்க்கலாம்!

- எஸ். ஜெயகுமாரி,
ஆத்தூர்.

"இன்னுமா போகலை?"



என் மாமனாருடைய நண்பர் ஒருவர் வீட்டுக்கு வந்தால் மணிக்கணக்கில் பேசிக் கொண்டேயிருப்பார். இதே போல் ஒருநாள் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது என் மாமியார், என் மகள் ப்ரியதர்ஷினியை (வயது 5) கோவிலுக்கு அழைத்துப் போய் விட்டார். அவர்கள் திரும்பி வர மிகவும் தாமதமாகி விட்டது. அப்போதும் அவர் பேசிக் கொண்டே இருக்கவே, என் மகள் அவரிடம் போய், "இன்னுமா நீங்க போகலை? உங்க வீட்டுல தேட மாட்டாங்களா? என்று கேட்டு விட்டாள்.



அப்போது சிரிப்பு வந்து விட்டாலும் பிறகு அவளைக் கூப்பிட்டு பெரியவர்களிடம் மரியாதையாகப் பேசுவது பற்றி அறிவுறுத்தினோம்.

- ரேணுகா, குரோம்பேட்டை.



நியூ கல்யாண் வழங்குகிறது உலகிலேயே முதன்முறையாக
1 சேலையில் 4 சேலைகள் !
Kalyan Sarees
MULTIPLE PATTU
4 in 1
3 in 1
2 in 1
1 in 1
SSW
NEW
Kalyan Sarees
பட்டின் தலைநகரம்
100 FEET ROAD, COIMBATORE
Maitri.com

கவிதை



அன்பிற்குரிய அண்ணகளே...

நீங்கள் கழற்றி எறிந்த
மனிதநேயச் சட்டைகளை
நான் சேகரித்து வைத்திருக்கிறேன்.

போதை தலைக்கேறிய நிலையில்
நீங்கள் கடித்துக் குதறிய நட்பு
வலைகளை
நான் பின்னிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

நீங்கள் மண்ணெண்ணெய் ஊற்றிக்
கொளுத்திய
என் சிநேகிதிகளின் மரண ஓலத்தை
நான் பதிவுசெய்து வைத்திருக்கிறேன்

எத்தனை பெண்களை
ருசித்திருக்கிறீர்கள்
என்ற உங்கள் டைரிக் குறிப்பின்
நகல் ஒன்று என்னிடமிருக்கிறது

பெண்களை ஏமாற்றி விட்டு ஓடிய
உங்கள் பெயர்களுக்கு முன்னால்
உங்கள் தாயின் பெயரை
இணைத்திருக்கிறேன்

குடிப்பதற்காக நீங்கள் கழற்றி
அடகுவைத்த
உங்கள் மனைவிமார்களின்
தாலியைக் கூட
நான் மீட்டு வைத்திருக்கிறேன்.

எல்லாவற்றையும் இழந்து
பரதேசியாய் தெரு நடுவில் நின்று
நீங்கள் ஒருநாள் புலம்புகையில் -

இவற்றையெல்லாம்
நான் உங்களுக்கு
மனமுவந்து பரிசளிப்பேன்-

-அனார்கலி



ஜொலி ஜொலிக்கும் பந்து!



''போர் அடிக்குதும்மா!'' என்று குட்டி போட்ட பூனை போல உங்களையே சுற்றிச் சுற்றி வரும் குழந்தைகளுக்கு, வீட்டிலேயே சில எளிய கைவேலைகளைச் செய்யக் கற்றுக் கொடுங்க! விடுமுறைப் பொழுது பயனுள்ளதாக ஆகும்! கலைத் திறனும் வளரும்.

தேவையான பொருள்கள் :

- சிறிய பிளாஸ்டிக் பந்துகள் (மிருதுவான ரகம்)
- விரும்பிய நிறங்களில் க்ளிட்டர் பவுடர் (ஜர்தோஸி பவுடர்)
- ஸ்டோன், சம்கி வகை
- ட்வைன் நூல் அல்லது ஜரிகை நூல்.
- பசை

செய்முறை :

◆ பந்தின் மீது ஊசியால் 2 துளைகள் அருகருகே போட்டு அதில் 6-10" நீள ட்வைன் நூலைக் கோத்துக் கொள்ளவும்.

◆ பந்தின் அருகே ஒரு முடிச்சும், நூலின் ஓரத்தில் ஒரு முடிச்சும் போட்டுக் கொள்ளவும்.

◆ பந்தின் மீது முழுவதும் பரவலாக பசையைத் தடவவும்.

◆ ஒரு தட்டில் க்ளிட்டர் பவுடரைக் கொட்டி அதன் மீது நூலைப் பிடித்தபடி பந்தை உருட்டவும். பந்தின் மீது முழுவதும் க்ளிட்டர் பவுடர் 'கோட்' ஆகும் வரை பந்தை உருட்டவும்.

◆ ஈரமாக உள்ள பந்தை எதன் மீதும் வைக்காமல் துணி உலர்த்தும் க்ளிப்பால் ஒரு கொடியிலிருந்தோ அல்லது ஒரு ஹுக் அல்லது ஹேங்கரில் மாட்டியோ நன்கு காயவிடவும்.

◆ காய்ந்த பந்துகளை அப்படியே மாட்டி உங்கள் அறையை அழகு செய்யலாம் அல்லது அதன் மீது காண்ட்ராஸ்ட் கலர் கற்கள் அல்லது சம்கி ஒட்டியும் அலங்கரிக்கலாம்.

◆ இந்த ஜொலிஜொலிக்கும் பந்து உங்கள் அறையை மட்டுமல்ல - உங்கள் வீட்டுக் கொலுப்படிகள், தோரணங்கள், கிருஸ்துமஸ் மரம் ஆகியவற்றையும் அழகாக அலங்கரிக்கும்.

◆ ◆ ◆



கொளுத்தும் வெயிலுக்கு இதமாக ஐஸ்க்ரீம் சாப்பிட்டிருப்பீங்க!

அந்த ஐஸ்க்ரீம் ஸ்டிக்குகளை வைத்து ஐந்தே நிமிடங்களில் அழகான பிக்சர் ஃப்ரேம்/ வால் ஹாங்கிங் செய்து பார்க்கலாமா?

வித்தியாசமாக ஒரு பிக்சர் ஃப்ரேம்!



தேவையான பொருள்கள்

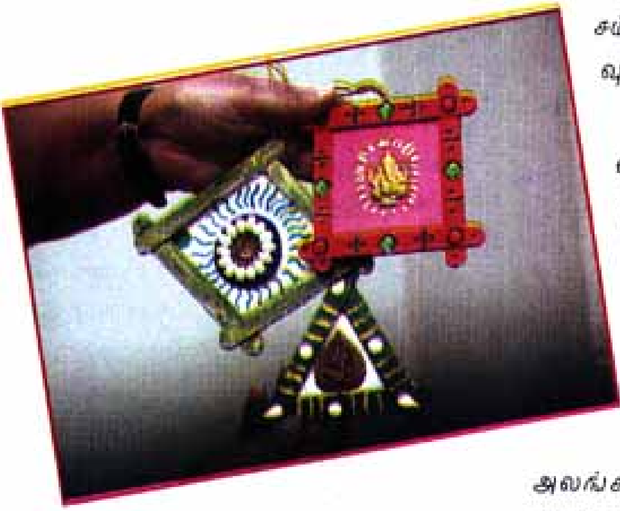
- ஐஸ்க்ரீம் ஸ்டிக்குகள்
- பசை
- அட்டை
- அலங்காரச் சரடுகள்

♦ மணிகள்/சம்கி/ஸ்டோன்கள்/டெடி அவுட்லைனர்

♦ பெயிண்ட்/கோல்ட் டஸ்ட்

♦ விருப்பமான படங்கள்/மோல்ட் செய்த பொம்மைகள்

♦ வார்னிஷ்



செய்முறை :

☺ 3 அல்லது 4 ஐஸ்க்ரீம் ஸ்டிக்கு களை முக்கோண வடிவிலோ, சதுரம், செவ்வக வடிவிலோ ஒட்டிக் கொள்ளவும்.

☺ நன்கு காய விடவும்.

☺ அதன் அளவுக்கு அட்டையை வெட்டி அதில் விருப்பப்பட்ட படங்களை ஒட்டவும்.

☺ ஃபிரேமை பெயிண்ட் அடித்து, சம்கி, மணிகள் ஒட்டி அலங்கரிக்க வும்.

☺ ஆணியிலிருந்து மாட்ட வசதியாக சரடைக் கோக்கவும். (அல்லது பின்பகுதியிலிருந்து ஒட்டவும்.)

☺ தயாரித்த படத்தை அட்டையோடு இதில் ஒட்டிக் காயவிடவும்.

☺ வார்னிஷ் பூசிக் காயவிட்டு, அலங்காரமாக வீட்டில் மாட்டி வைக்கவும்.

- உஷா ஸ்ரீகுமார்

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி



ரயில்வே ரிசர்வேஷன் கவுண்டரில் டிக்கெட் ரிசர்வ் பண்ண நிற்கும் வரிசையில்தான் டிக்கெட் கேன்சல் செய்ய வந்திருப்போரும் நிற்க வேண்டியிருக்கிறது. திடீரென பயணத் திட்டம் ரத்தாகி பின்னால் கடைசி ஆளாக நின்று டிக்கெட்டை கேன்சல் செய்ய வேண்டிய நிலை. வரிசை நகர்ந்து இவர்கள் முறை வரும்போது ரயிலே கிளம்பிப் போயிருக்கும். டிக்கெட் ரிசர்வ் பண்ண நிறைய கவுண்டர்கள் வைத்திருக்கும் ரயில்வே நிர்வாகம், அதை ரத்து செய்ய வருவோருக்கென்று தனியாக ஒரு கவுண்டர் வைத்தால் உபயோகமாக இருக்குமே!

- மீனா ரெங்கநாதன், சென்னை - 33.

மாணவமணிகள் மட்டும்தான்
அடுத்தவருக்குப் பட்டப் பெயர் சூட்ட
வேண்டுமா என்ன?
நாமளும் அழகாகச் சூட்டலாமே!

❊ நிர்லப் நிர்மலா : நான்ஸ்டிக் பாத்திரம் போல் யாரோடும் ஒட்டாதவள்.



❊ காப்ஸிகம் கனகா : பருத்த உடல்; உண்மையிலேயே மகாசாது.

❊ கிளிங் ஃபிலிம் கிரிஜா : யாரைப் பார்த்தாலும் 'பசக்' என்று ஒட்டிக் கொள்வாள்.

❊ பெப்பர் சால்ட் : இணைபிரியாத தோழிகள்.

❊ ஜல்லடை ஜானகி : எதை எடுத்தாலும் சலிப்போடு பேசுபவள்.

❊ இடுக்கி இந்திரா : பேச ஆரம்பித்தால் யாரையும் அத்தனை சுலபமாக விட்டு விட மாட்டாள்.

❊ மைக்ரோவேவ் மைதிலி : 20 செகண்டுகளுக்குள் கோபம் தலைக்கேறி விடுபவள்.

❊ சேனையம்மா : அவளுடைய அரிப்பு தாங்காது.

- மீனா, சென்னை - 28.



கூட்டுக் குடும்பம் சிதறிப் போய் மைக்ரோ குடும்பங்கள் உருவான இன்றைய நிலையில் வீட்டிலிருக்கும் முதியோர்களின் நிலை கேள்விக்குறியாகி விட்டது. அவர்களைப் பராமரிப்பது, கவனிப்பது பெரிய சவால்தான்!

இங்கே... சீனியர் சிட்டிஸன்களை எப்படி மேனேஜ் செய்வது என்று ஆலோசனை தருகிறார் சென்னை, 'சுடர் டிரஸ்ட்' நிர்வாகியான மேரி. இவர் முதியோர் நலத்துறையில் நீண்ட காலப் பயிற்சி உள்ளவர். முதியோர் இல்லங்களில் தன்னார்வத் தொண்டு புரிபவர்.



அன்பால் வெல்லுங்க!

✿ நம் வீட்டில் இருக்கும் முதியோர்கள் எதிர்பார்ப்பது பணமோ, காசோ இல்லை. அன்பு, பாசம், அரவணைப்பைதான். 'நம்மில் அவர்களும் அடக்கம்' என்ற உணர்வுடன் மதித்து செயல்பட்டாலே மகிழ்ந்து விடுவார்கள்.

✿ சில மருமகள்கள் இருக்கிறார்கள். வேலைக்குச் செல்லும் அவர்கள் மாமனாரிடம், 'பால் கார்டு வாங்கிட்டு அப்படியே மின்கட்டணமும் கட்டிட்டு வாங்க' என்று சொல்லி விடுவார்கள். ஆனால் மாலையில் வந்தவுடன் மாமனார் மின்கட்டணம் கட்டச் செல்லவில்லை என்றவுடன், எகிறி விடுவார்கள். 'பால் கார்டு வாங்கியவுடன் ஏதோ மயக்கம் வருவது போல இருந்தது. அதான் வீட்டுக்கு வந்துட்டேன்' என்று மாமனார் காரணத்தைச் சொன்னாலும் ஏச்சு தொடரும். முதியோர்களுடைய உடல் சார்ந்த அசௌகரியங்களை அறிந்து கொண்டு செயல்படுங்க.



• மேரி

✿ தனிமையிலும், தாழ்வு மனப்பான்மையிலும் வாடும் முதியவர்களின் தேவைகள் மிகக் குறைவு. அதிகம் போனால் உப்பு, சர்க்கரை விலக்கிய உணவு மற்றும் உடல்நலக்குறைவின்போது மருத்துவர்களிடம் அழைத்துப் போவது இவ்வளவுதான். அவர்களை மாதாந்திர மருத்துவ செக் அப்புக்கு பரிவுடன் அழைத்துச் செல்வது, கோயிலுக்குப் போவதை விட புண்ணியமான

காரியம் என்பதை மனத்தில் கொள்ளவும்.

✡ பேரன், பேத்திகளை தமது ரத்த பந்தமாக முதியவர்கள் நினைக்கிறார்கள். எனவே, அவர்களிடம் குழந்தைகளைத் தாராளமாகப் பழக விடுங்க. தாத்தா, பாட்டி அரவணைப்பு இருக்கும் குழந்தைகள் அற்புதமாக வளருகிறார்கள் என்பது சமீபத்திய ஆராய்ச்சியின் முடிவு.

✡ வீட்டிலிருப்பவர்கள் சீனியர் சிட்டிஸன்களிடம் மனம் விட்டு அடிக்கடி பேச வேண்டும். கல்யாணம் மற்றும் நல்ல காரியங்கள் நடக்கும் போது, அவர்களையும் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். இது போன்ற செயல்கள் குடும்பத்தின் மீது பெரியவர்களின் ஈடுபாட்டை அதிகரிக்கும். வயசானவங்களுக்கு என்ன தெரியும்னு ஒதுக்காதீங்க... "உங்க அனுபவம் எங்களுக்குப் பல வகையில் உதவும்..." என்று மனம்விட்டுப் பேசுங்க.

✡ வீட்டிலிருக்கும் வயதானவர்கள் சந்திக்கும் மற்றொரு பிரச்னை நேரத்தை எப்படிப் போக்குவது என்பதுதான். 'சுடோகு' போட்டாலோ, தொலைக் காட்சியில் மெகா சீரியல் பார்த்தாலோ சில வீடுகளில் "கிழடுகள் கும்மாளம் போடுது" என்று குற்றம்சாட்டி மெயின் ஸ்விட்சை அணைத்து விட்டுப் போய் விடுகிறார்கள். முதியவர்களுக்கு இருக்கும் ஒரே ரிலாக்ஸேஷன் டீ.வி.தான்! அந்தச் சுதந்திரத்தில் கை வைக்காதீங்க!

✡ மூப்பின் காரணமாக பல முதியோர்களின் கண் பார்வையில் தெளிவிருக்காது. காது மந்தமாகிவிடும். ஞாபகசக்தி மங்கிவிடும். ஆனால் அதை அவர்கள் வெளிக்காட்டத் தயங்குவார்கள். இது புரியாத இளசுகள், "இது கூட தெரியலையா? அப்பவே சொன்னேனே காதுல விழலையா?" என்று நோகடிப்பார்கள். முதியோர்களை சிறு குழந்தை போலவே பாவித்து, பொறுமையாகப் பேசுங்க... தன்மையோடு பழகுங்க.

✡ முதியவர்களுக்கு வயசாக ஆக, பாதுகாப்பின்மை பிரச்னை ஏற்பட்டு விடும். தமது பணம், நகை போன்றவற்றை பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வதில் குறியாக இருப்பார்கள். இது இளசுகளுக்கு அல்பத்தனமாகத் தோன்றி, டென்ஷனை ஏற்படுத்தும். பெற்றோரிடம் பணம் கேட்பதையோ, வீட்டை விற்க ஆலோசனை சொல்வதையோ முடிந்த அளவுக்குத் தவிருங்க! இதனால் நல்லிணக்கம் நிலவும்.

✡ உறவினர்களிடம் ஃபோனில் பேசும்போது, வயதானவர்களிடமும் ரிஸீவரைக் கொடுத்துப் பேச வையுங்க. தங்களுக்கும் வீட்டில் முக்கியத்துவம் இருப்பதைக் கண்டு அவர்கள் மனம் நெகிழ்வார்கள்.

✡ சொன்னதையே சொல்வது, 'நச்சு நச்சு' என எதையாவது செய்வது, மறதியில் தொலைத்து விட்டுத் தேடுவது, பழைய கதை பேசுவது, சாப்பாட்டைக் குறைசொல்வது (வயதின் காரணமாக 'டேஸ்ட் பட்ஸ்' வேலை சரிவர செய்வதில்லை. எனவே அவர்கள் சுவையை உணர்வதில்லை), வீணாக டென்ஷன் ஆவது, இவை எல்லாமே முதியோர்களின் சுபாவம்! 'நாளைக்கு நமக்கும் இதெல்லாம் வரும்' என்ற உணர்வுடனே அவங்களை நடத்துங்க. இன்னைக்கு நடுவதுதான் நாளைக்கு அறுவடையாகும்!

- ஸ்ரீநி

மாடல் :
என். பாலசுப்பிரமணியம் குடும்பம்

படம் : ஸ்ரீஹரி

அதிரசம் செய்யும்போது மாவுடன் சிறிது பேரீச்சம் பழம் சேர்த்து அரைத்துச் செய்தால், பழச்சுவையுடன் மிகவும் சூப்பராக இருக்கும். பேரீச்சை உடலுக்கும் நல்லது.

- அதிரை நாகராஜ்.



காலம் மாறி வருகிறது. கணினி, கால் சென்டர் போன்ற இடங்களில் பெண்கள் தடம் பதிக்கிறார்கள். வேலையில் சாதிக்க வேண்டும் என்கிற துடிப்பும் முனைப்பும் கூடி வருவது நல்லதுதான் என்றாலும் சில அடிப்படை எச்சரிக்கைகள் அவசியம்.

ஜாக்கிரதையாவே இருப்போம்!



- உங்கள் 'பாஸை' கவனமாகத் தேர்ந்தெடுங்கள் - குறிப்பாக சற்று புகழ் பெறாத கம்பெனி என்றால், நேர்காணல் நிலையிலேயே தெரிந்து கொள்வது நலம். (முக்கியமாக அழைப்பு மையங்களில்)
- கம்பெனியின் கொள்கையைப் பற்றி விவரமாகத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்; சம்பளம், பிற வசதிகள் - இது போன்ற அம்சங்களில் 'ஆண், பெண் பாகுபாடு உள்ளதா என்று கவனியுங்க.
- வேலையில் சேர்ந்த பின்னர் பிரச்னை தோன்றினால், உதவியை நாடத் தயக்கமே காண்பிக்காதீர்கள். யாராவது மேலதிகாரி விஷமச் செயலில் (பேச்சிலோ, சிறு சிறு செயல்களிலோ) ஈடுபட்டால் பர்சனல் டயரியில் குறித்து வையுங்கள்; பின்னால் பிரச்னை பூதாகாரமாக உருவாகி விசாரணை என்று வந்தால் இத்தகைய குறிப்புகள் கை கொடுக்கும்.
- உங்களைப் போன்ற பிற பெண்களுக்கு இது போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்பட்ட சமயம், எவ்விதம் அவர்கள் எதிர் கொண்டார்கள் என்பதைக் கேட்டறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- வெட்டிப் பேச்சு, பர்சனலாக இழைவது, கடன் வாங்குவது, கொடுப்பது, அந்தரங்கமாக உதவுவது போன்ற விஷயங்களில் ஈடுபடாதிருப்பது நமக்கு பாதுகாப்பு மட்டுமல்ல, கௌரவமும் கூட!

- வாதூலன்



கல்வெட்டு சமைய
கட்லெட் வ

சேனை வறை

சேனைக்கிழங்கைக் கொண்டு
செய்யப்படும் இந்த வறுவல்,
பெரும்பாலும் வேகவைத்த கிழங்கை,
நீர் வடிகட்டி, பின்னர் மசாலாத் தூள்
(வேஸவாரம் என்பது சங்ககாலப் பெயர்)
சேர்த்து, வெயிலில் சுமார் 6 மணி
நேரம் உலர்த்தி பொரித்து எடுத்தனர்.
ஆயினும், சேனைக்கிழங்கை
உண்டால், நாக்கில் அரிப்பை
ஏற்படுத்துவதால் அதனை
வேகவைத்துப் பொரித்தனர் என்று
'போஜன குதூகலம்' என்னும் சங்க
காலச் சமையல் குறிப்பு நூல்
உரைக்கிறது.



நளபாக சக்கரவர்த்தி ஜேக்கப்

முதல்

ரா!

தேவை :

சேனைக்கிழங்கு - ¼ கிலோ (விரல் விரலாக வெட்டியது),

மிளகுத் தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,

உப்பு - தேவைக்கேற்ப,

புளி (அரைத்தது) - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,

இஞ்சி - 1 டீஸ்பூன்,

அரிசி மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,

எண்ணெய்/நெய் - பொரித்தெடுக்க.

செய்முறை :

1. சேனைக்கிழங்கிகை வெட்டி ¾ வேக்காடு வரை வேகவைத்து வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

2. பின்னர் இதில் மசாலாப் பொருள்களைச் சேர்த்து நன்றாகப் பிசறி, வெயிலில் சுமார் 5-6 மணி நேரம் காயவைக்கவும்.

3. நன்றாகக் காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்துப் பரிமாறவும்.







அவரைக்காய் வறை

'வறை' என்பது சங்க காலத்தின் 'வறுவல்' என்ற உணவைக் குறிப்பது. அந்தக் காலத்தில் வறுவல் அனைத்தும் நெய்யினாலேயே பொறிக்கப்பட்டது. அரசவையில் சுமார் 3ம் நூற்றாண்டிலேயே 'சூப்' வகைகளும், அதற்குத் தோதான 'சைட்டிஷ்' ஆக இவ்வாறான வறைகளும் பரிமாறப்பட்டன என்று தமிழ்ப் பேரகராதி குறிப்பிடுகிறது. நாட்டுக் காய்கறிகளான அவரை, வெள்ளரி, சேனை, சேம்பு ஆகிய நான்கு காய்களும் வறுவலுக்கு ஏற்ற காய்களாகக் கொள்ளப்பட்டது. அக்காலத்தில் மிளகாய்த் தூள் வழக்கில் இல்லாததால், மிளகுத் தூள் மற்றும் பருப்புப் பொடிகள் கலந்தே அவை செய்யப்பட்டன.

தேவை :

அவரைக்காய் (அகலமானது) - ¼ கிலோ,
மிளகுத் தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
உளுந்துப் பொடி - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
தயிர் - ¼ கப்,
எண்ணெய்/ நெய் - பொரித்தெடுக்க.



நீர் சேம்பு வறை

நிலத்தில் இருந்து பறித்த புத்தம் புது சேப்பங்கிழங்கை 'நீர் சேம்பு' என்றனர். இதைத் தீயில் சுட்டும், வாட்டியும் சங்க காலத்தில் உண்டனர் என்பதற்கு 'தமிழர்

தேவை :

சேப்பங்கிழங்கு - 20
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
மிளகுத் தூள் - 2 டீஸ்பூன்,



செய்முறை :

1. அவரைக்காயை சதுரமாக வெட்டி வைக்கவும்.

2. அதோடு, தயிர் உட்பட அனைத்து மசாலாப் பொருட்களையும் சேர்த்து, சுமார் 3 மணி நேரம் வெயிலில் காயவைத்து, பின் பொரிக்கவும்.

பட்டைத் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
கிராம்புத் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
அரிசி மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
இஞ்சி விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
நெய் - பொரிக்க.

செய்முறை :

1. சேப்பங்கிழங்கை வேக வைத்து, தோல் உரித்து, பாதியாக நீளவாக்கில் வெட்டவும்.

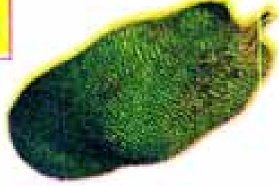
2. அதில் மேற்கூறிய மசாலாப் பொருள்களைச் சேர்த்து, வெயிலில் சுமார் 3-5 மணி நேரம் காயவைத்துப் பொரித்தெடுக்கவும்.

3. இதனை கம்பியில் குத்தி நேரடியாகத் தணலில் சுட்டும் பரிமாறலாம்.

உணவு' எனும் நூலே சாட்சி. 6ம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் இந்தக் கிழங்கை குழம்பில் இட்டும் உண்டனர் என்று மதுரைக் காஞ்சி உரைக்கிறது. பின்னர்தான் சேப்பங்கிழங்கை, தயிர் சேர்த்துச் சமைத்தனர். இந்தச் செய்திகளை அம்பாசமுத்திரம் கல்வெட்டுகளில் காண முடியும்.



பலாக்காய் வறை



பலாக்காய் வறை செய்யத் தேவை :

பலாக்காய் - 1 இஞ்ச் துண்டுகளாக வெட்டியது,
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன், சோம்புத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
உளுந்துப் பொடி - 3 டீஸ்பூன்,
அரிசி மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
கறிவேப்பிலை - சிறியதாக வெட்டியது,
தயிர் - ¼ கப், நெய்/எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.



செய்முறை :

1. பலாக்காய்த் துண்டுகளை நன்றாக வேகவைத்து வடிக்கவும்.

2. அதில் மேற்கூறிய மசாலாப் பொருள்களைச் சேர்த்துப் பிசறி, உடனே எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் பொரித்தெடுக்கவும். (அல்லது) வேகவைத்த பலாக்காய் துண்டுகளை, உளுந்துப் பொடி, அரிசி மாவு, உப்பு, தயிர் சேர்த்து ஊறவைத்துப் பொரிக்கவும். பின்னர், கடாயில் நெய் ஊற்றி, கறிவேப்பிலை போட்டுப் பொரிந்ததும், இதர பொடிகளைப் போட்டுப் பொறித்த பலாக்காய்களையும் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கலாம்.

படங்கள் : **பொள்ளாச்சி சுந்தரம்**

நளபாகப் போட்டி - 4 (முடிவு)

ஏப்ரல் 2007ல் இடம்பெற்ற போட்டியின் விடை :

விடை : 1. அடை, 2. வடை, 3. பூரி, 4. பக்கோடா, 5. பொங்கல், 6. தட்டை, 7. சப்பாத்தி, 8. சீடை, 9. பஜ்ஜி, 10. அப்பம்

வந்து குவிந்த கூப்பன்களில் ரூ. 150/- பரிசு பெறும் 20 அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்!

1) கே.எம். லட்சுமி, திருப்பெரும்புதூர், 2) எஸ். கோமளா, ஆழ்வார் திருநகரி, 3) எஸ். அம்மாளு, ஃபரிதாபாத், 4) ராஜேஸ்வரி காந்திராம், கோபி. 5) வி.சுமதி, பெங்களூர் - 96, 6) சந்திரா.எஸ்., நாக்பூர், 7) ஜெயா சங்கர், ஸ்ரீரங்கம், 8) பானுசேஷாத்ரி, நங்கநல்லூர், 9) எஸ். ஸ்வர்ணம், சேலம் - 1, 10) ஜே. மல்லிகா, சிதம்பரம், 11) ஆர். வெங்கடேசன், திருப்பூர், 12) என். சரோஜா, ஹைதராபாத்-4, 13) ஆர். ராஜகோபாலன், திருவனந்தபுரம், 14) எஸ். உஷா, புதுதில்லி -59, 15) ஜி. பத்மா, நிகிடி, 16) சி. புவனேஸ்வரி, சூரத் - 17, 17) எஸ். கீதா, திருக்கழுக்குன்றம், 18) ம. மீனா, புதுச்சேரி, 19) எஸ். சிவகாமசுந்தரி, அம்பத்தூர், 20) ஜெயசுதா, சின்ன காஞ்சீபுரம்.



கீழே உள்ள குறிப்புகள் உணர்த்தும் வார்த்தைகளைச் சரியாகக் கண்டு பிடித்தால் கோயம்பேடு பழ மார்க்கெட்டுக்குப் போய் வந்த உணர்வு ஏற்படும்.

1. நேருவின் மனைவியின் பெயர் ....
2. ராமபிரானின் அன்பு மனைவி ....
3. வெளியே சிகப்பு; உள்ளே முத்துக்கள். ....
4. 'பெரிய' என்றும் பொருள் ....
5. 'ஏ ஃபார் .... 'பி' ஃபார் பிஸ்கெட்
6. 'சீச்சீ, இது புளிக்கும்' என்று நரி இதைக் கூறியது ....
7. பண்ருட்டி இதற்குப் பெயர் போனது ....
8. சில வீடுகளில் இது ஊதுவத்தி ஸ்டாண்ட். ....
9. புதினம் என்பது ஆங்கிலத்தில் ....
10. 'ஆதரவா' என்பதை ஆங்கிலப் பேச்சு வழக்கில் இப்படிப் பிழையாகக் குறிப்பிடுவார்கள் ....

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

இங்குள்ள புதிரைச் சரியாக நிரப்பி வெட்டி மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு 150 ரூபாய் பரிசு! ஜெராக்ஸ் அனுப்பக் கூடாது!

கடைசித் தேதி : 15.5.2007

உறையின் மீது நளபாகப் போட்டி - 5 என்று குறிப்பிடவும்.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதி.

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....

ரூ. 100/- பரிசு பெறும் ஆலய அதிசயங்கள்

தேன்கூட்டுத் தேவர்கள்!

திருவாரூர் மாவட்டத்தில் திருக்கண்ண மங்கையில் பிரசித்தமான பக்தவத்லல பெருமாள் ஆலயம் உள்ளது. 108 திவ்வியதேசங்களில் ஒன்று. பத்ராவி பெருமாளுக்கும் அபிஷேகவல்லித் தாயாருக்கும் திருமணம் நடந்தது. இவ்வைபவத்தைக்



காண முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும் வந்திருந்தனர். திருமணம் முடிந்ததும் தேவர்கள் திரும்பிச் செல்லாமல் தேனீக்கள் வடிவில் திருக்கண்ணமங்கைத் திருத்தலத்திலேயே தங்கி விட்டதாக நம்பிக்கை. இன்றும் தாயார் சன்னதியில் தெற்கு மாடத்திலும், வடக்கு மாடத்திலும் தேனீக் கூடுகள் உள்ளன. தேனீக்கள் உத்திராயணக் காலத்தில் வடக்கு மாடத்திலும், தக்ஷிணாயணக் காலத்தில் தெற்கு மாடத்திற்கும் மாறிவிடுகின்ற காட்சி விசேஷமானது.

- எம். வரதன், வடகண்டம்.

திருநெல்வேலி மாவட்டம் நான்குநேரியிலிருந்து திசையன்விளை செல்லும் பேருந்தில் போனால் குட்டிகுளம் தியான ஆசிரமம் உள்ளது. இங்கு நடைபெறும் தபக தியானத்தில் கலந்து கொள்பவர்களுக்கு மூன்று நாளும் உணவு கிடையாது. சூடான சீரகத் தண்ணீர்தான். (வெள்ளி முதல் ஞாயிறு வரை) இங்கு ஜெபத்துடன் வழிபாடுகளும் நடைபெறும். இதில் கலந்து கொள்பவர்களின் நோய்களும், பிரச்னைகளும் தீர்ந்து போவதாகச் சொல்கிறார்கள்.

- புஷ்பம் செல்வராஜ், சிங்காநல்லூர்.

எல்லா மதங்களும் நல்லிணக்கத்தையே விரும்புகின்றன. நாம்தான் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் வேற்றுமை பாராட்டுகிறோம். கர்நாடகாவில் உள்ள 'தர்மஸ்தலா'வில் எழுந்தருளியுள்ள மஞ்சுநாதருக்கு (சிவன்) வைணவ பூசாரிகள் பூஜை செய்கின்றனர். சமணமதத்தைச் சேர்ந்தவர்களே இக்கோவிலின் அறங்காவலர்கள். தர்மஸ்தலா ஆலயத்தில் உள்ள பாஹுபாலியின் சிலை 52 அடி. இங்கே தினமும் ஐம்பதாயிரம் பேருக்கு பல வருடங்களாக அன்னதானம் வழங்குகின்றனர். அதுவும் மிக மிக அன்பான உபசரிப்புடன்.

- சக்தி. மல்லிகா நடராசன், சேலம்.



• ஸ்ரீமஞ்சுநாதேஸ்வரர் கோயில் - தர்மஸ்தலா


Safest Laser Treatments
Unwanted Hair
Active Acne
Acne Scar
Skin Rejuvenation
Wart Removal
Skin Polishing
Microdermabrasion
Chemical Peel
Sun Damage
Pigmentation
Satin Skin
Laser Clinics
16, Jagannathan Road, Opp. Lister Labs,
Nungambakkam, Chennai - 600 034.
Tel : 2821 6316 / 6332 Cell : 98408 92505


கொஞ்சம் செலவிலே ரயிலில்
ஸ்ரீ முருகன்
டிராவல் ஏஜன்ஸி
Reg Govt. of India Tourism
30 விதமான
Summer Special Tours
All India, சிம்லா, குலு, மணாலி, கொல்கத்தா,
டார்ஜலிங், காசி மற்றும் பல சுற்றுலாக்கள்
முழு விபரங்களுக்கு H.O. 10, வடக்கு ஆவணி மூல வீதி, மதுரை-1.
போன் : 2622656, 2622561, 2626481, 2632766 செல் 98421 62416, 98421 62265
கிளைகள் 11-C, ஆண்டவர் கோவில் தெரு, வடபழநி, சென்னை-26. போன் : 24730450, 23725133
198-H, சின்னம்மாள் குறுக்குத்தெரு, N.S.R. ரோடு, சாய்பாபா காலனி, கோவை-38.
போன் : 0422-2437578 செல் : 98428-62265, 98421-62265
5A, சின்னகடை வீதி, திருச்சி-2. Ph : 0431-2716929, 98421-62410
எமது கிளைகள் இவை தவிர வேறெங்கும் இல்லை

இணைந்த கைகள்

சுரேஷ் வருவாரா?

திருச்சியில் என் மாமியார், மாமனார், என் வீட்டுக்காரர் சீனிவாசன், என் மச்சினர் சுரேஷ் என்கிற விஜயராகவன், என் நாத்தனார் பத்மாவுடன் குடியிருந்



தோம். அப்போது ஏதோ மனவருத்தத்தால் கோபித்துக் கொண்டு என் மச்சினர் போய் விட்டார். இன்று வரை வரவில்லை. 25 வருடம் ஆகிறது. என் மாமனார் இறந்து விட்டார். சுரேஷ், எப்படி தன் அம்மாவை மறந்தார் என்று தெரியவில்லை. அவருடைய குழந்தைகள் அவரை அம்மா, அப்பா என்று அழைக்கும்போது அவருக்கு தன்னுடைய அம்மா ஞாபகம் வந்திருக்காதா? என் மாமியார் புத்ரசோகத்தில் இருக்கிறார். என் மச்சினர் கிடைத்தால் எங்கள் குடும்பமே சந்தோஷம் அடையும். நாங்கள் இப்போது கும்பகோணத்தில் இருக்கிறோம். தொலை பேசி எண் 0435/2442315. அவருடன் தொடர்பு கொள்ள ஆவலாக இருக்கிறோம்.

- எஸ். ராதா, கும்பகோணம்.

நான் 1955ம் வருடம் பெங்களூரில் 'கண்டோன்மெண்டில்' சீதா போர்டிங் அண்ட் லாட்ஜிங்கில் தங்கியிருந்தேன். அப்பொழுது அங்கு என் நண்பர்கள் பாபு, வெங்கடேசன், தத்தாத்ரி, எஸ். என். வெங்கட்ராமன், அப்துல் சலீம் மிகவும் அந்நியோன்யமாகப் பழகி வந்தோம். இப்பொழுது எனக்கு வயது 75 ஆகிறது. என்னுடைய பழைய நண்பர்கள் யாராவது என்னுடன் தொடர்பு கொண்டால் மிகவும் சந்தோஷப்படுவேன். என்னுடைய தொலைபேசி எண் 0424/2231100.

- வி.எஸ். குப்பு
சுப்ரமணியன்,
பவானி.



"ஜொலிக்கும் ஃபேஷன் ஜுவல்ஸ் - பல்சானி ஜுவல்லர்ஸ்

தங்க முலாம் பூசப்பட்ட தகதகவென மின்னும் எண்ணற்ற புதிய டிசைன்கள், எண்ணிலடங்கா மாடல்கள். சொர்ணங்களின் சொர்க்கம்.



நீங்கள் வாங்கிச்செல்லும் மூக்குத்தி ஜோடியை தோடுகள் மேல் தோடாகவும், அல்லது குழந்தைகளுக்கும் தோடாக அணிவித்து அழகுபடுத்தலாம். பரவசப்படுத்தும் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் 22 கேரட் தங்கத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட விலை ரூ.100/- முதல்...



ஒரு வித ஸ்பெஷல் உலோகத்தின் மேல் ½ கிராம் அல்லது 1 கிராம் தங்கம் 'கோட்' செய்யப்பட்டு உருவாக்கும் தங்க நகைகள்தான் இன்றைய பேஷன் உலகின் நவநாகரீக மங்கைகளின் உள்ளத்தில் நம்பர் ஒன் இடத்தை பிடித்திருப்பது.



உங்கள் வாழ்க்கையில் வளம் பெற, வியாபாரத்தில் செழிக்க, கண்களை கவரும் விலை உயர்ந்த ஒரிஜினல் ராசிக்கற்களை வெள்ளியில் பதித்து 350 ரூபாய்க்கு குறைந்த விலைக்கு விற்பது நாங்கள் மட்டும்தான் இது தவிர 22 கேரட் ராசிக்கல் மோதிரமும் உண்டு. அதுவும் 100 சதவிகிதம் உத்திரவாதத்துடன்.



இளைய தலைமுறைகளை சுண்டி இழுக்கும். வெள்ளியில் பதித்த அமெரிக்கன் டயமண்ட் நகைகள், அழகான டிசைன்களில்... குறைந்த விலையில்... பாலீஷ் போய்விடுமே என்ற கவலை வேண்டாம். மீண்டும் பாலீஷ் செய்து கொள்ளலாம். இதன் விலை ரூ.1000/- முதல் ஆரம்பம்.

நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் ½ கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஆறு மாதத்துக்குள்ளும், ஒரு கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஒரு வருடத்திற்குள்ளும் எங்களிடம் திருப்பித் தந்தால் 50 சதவிகிதம் தள்ளுபடி செய்து வேறு புதிய நகையை எங்களிடம் பெற்று மீண்டும் நீங்கள் ஜொலிக்கலாம்.

சிறப்புச் சலுகைகள் :

(1gm மற்றும் American Diamond நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்)

- உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு.)
- ரூ.100 முதல் ரூ.1000 வரை மாத சீட்டும் உண்டு.
- 500 முதல் 1,500 வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு ஜோடி **American Diamond** கம்மல் இலவசம்.
- ரூ.1,500/- முதல் ரூ.2,500/- வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு **American Diamond Dollar Set** இலவசம்.
- ரூ.2,500/-க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு **American Diamond Necklace Set** இலவசம்.

Sri Palsani Jewels

110, டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, (ஏவி.எம். ராஜேஸ்வரி கல்யாண மண்டபம் அருகில்), மைலாப்பூர்,
சென்னை - 600 004. போன்: 28111737, 28117036

மேலே 'மொறுமொறு' உள்ளே 'மெத்துமெத்து'!

உளுந்து வடைக்கு அரைத்தபின் ஒரு ஸ்பூன் நெய்யை ஊற்றி நன்றாகக் கலக்கி 15 நிமிடம் ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து பின் வெளியே எடுத்து ஒருமுறை நன்றாகக் கலக்கவும். அதன் பிறகு வடை செய்தால் மேலே மொறு மொறுப்பாகவும் உள்ளே மென்மையாகவும் இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி கிருஷ்ணமூர்த்தி, மும்பை.

குழந்தைகளுக்கு வாங்கும் புதிய ஆடைகளைத் தண்ணீரில் நனைத்துக் காயவைத்தபின் உபயோகிக்கவும். பல பேர் கையாள்வதால் அலர்ஜி வர வாய்ப்புண்டு.

- எஸ். ஜெயலெக்ஷ்மி, கும்பகோணம்.

லைட்டரை மர ஸ்டாண்டில் வைத்துப் பயன்படுத்தினால் (குகரங்களில் வைத்துப் பயன்படுத்தாமல்) நீண்ட நாட்கள் பயன்படும்.

- செந்தமிழ்ச் செல்வி, செம்பொன்னார்கோவில்.

அம்மை வந்து ஜலம் கொட்டிய பிறகு, காய்ந்த வடுவின் மீது மஞ்சளையும், வேப்ப இலையையும் நைசாக அரைத்து தினமும் வைக்கவும். வடு மறைந்து விடும்.

- மரகதம், வளசரவாக்கம்.

மாதவிலக்கின் போது ரத்தப் போக்கு அதிகமானால் சாதம் வடித்த கஞ்சியில் ஒரு தம்ளர் மோர் விட்டுப் பருகுங்கள். ரத்தப்போக்கு நார்மல் நிலைக்கு வந்து விடும்.

- ராஜேஸ்வரி வெங்கட், வெற்றிநகர்.



நாம் மாதாந்திர மளிகைச் சாமான்கள் வாங்கியதும், பருப்பு, மாவு முதலியவற்றை சிறு டப்பாவில் கொட்டி மீதமான சாமான்களை அப்படியே பிளாஸ்டிக் கவரிலேயே வைத்து 'ஸ்டேபிள்' பண்ணி வைத்துக் கொண்டு விட்டால் ஃப்ரெஷ்ஷாகவே இருக்கும். தேவையான போது எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

- வசுந்தரா ராஜாமணி, சென்னை - 33.

அரிய வாய்ப்பு

சென்னையை அடுத்த காட்டாங்கொளத்தூரிலுள்ள சிவானந்த குருகுலத்தில் தாய், தந்தையிழந்த, தாய் அல்லது தந்தையிழந்த மற்றும் வறுமைக் கோட்டிற்கு கீழ் ஆதரவற்ற, ஏழ்மையின் நிலையிலுள்ள பெற்றோர்களின் குழந்தைகளை சேர்க்க விரும்புவோர் குருகுல செயலரை அணுகுமாறு கோரப்படுகிறார்கள்.

குழந்தைகளை சேர்க்கும் விண்ணப்பங்கள் மே 1 முதல் 30 வரை வழங்கப்படுகிறது.

விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி:

செயலர் அவர்கள்,
சிவானந்த குருகுலம்,
எண்.20, கம்பர் தெரு,
கிழக்கு தாம்பரம்,
சென்னை - 600 059

தொலைபேசி எண்கள்: **2239 2444, 2239 1078**
ஆசிரம தொலைபேசி எண்கள்: **27452345, 27451815**

E-mail:sivanand@md2.vsnl.net.in
Website:www.buildhope.org

திருப்பதி மலையில் ஏறும் போது ஜபிக்க வேண்டிய ஸ்லோகம் :

ஸ்வர்ணாசல மஹாபுண்ய ஸர்வ தேவ நிஷேவித
ப்ரம்மா தயோபி யம்தேவா ஸே வந்தே ச்ரத்தயாயுஹ
தம் பவந்தம் அஹம் பத்ப்யாம் ஆக்ரமேயம் நகோத்தம
க்ஷமஸ் வததகம் மேஸத்ய தயயா பாப சேதஸ :
த்வன்மூர்த்தநி க்ருதாவாஸம் மாதவம் தர்சயஸ்வமே.

(பொருள்)

ப்ரம்மா முதலிய தேவர்கள் கூட எந்த வேங்கட மலையை வணக்கத்துடன் வந்தடைந்து ஸேவிக்கின்றனரோ அப்படிப்பட்ட தங்கம் நிறைந்ததும் அளவு கடந்த புண்யமுள்ளதும் ஸர்வ தேவர்களாலும் ஸேவிக்கப்பட்டதுமான ஸ்ரீநிவாஸனுக்கு இருப்பிடமான ஹே மலையே! தங்கள் மீது கால் வைத்து ஏறுகிறேன். ஓ. சிறந்த பர்வதமே! அதனால் ஏற்படும் எனது பாபத்தை கருணையினால் தாங்கள் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டுகிறேன்.

தங்களுடைய சிகரத்தில் வசிக்கும் லக்ஷ்மிபதியான ஸ்ரீ வேங்கடேசனை தாங்கள் எனக்கு தரிசனம் செய்து வைத்து அருள வேண்டும்.

- பத்மா வெங்கட்ராமணன்,
மடிப்பாக்கம்.

அருள்வாய் மலையே!



வாசகர் ஆதங்கம்





ஆலோசனை பொருந்துமா?

“பெண்கள் சகிப்புத் தன்மையும், பொறுமையும் கடைப்பிடித்தால் எப்படிப்பட்ட கணவனையும் அன்பால் வசப்படுத்தலாம்” என்ற மார்ச் மாத இதழில் வெளியான சரண்யா பொன்வண்ணனின் கூற்று என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தியது. பணம் இருந்தும் ஏழையாய், படிப்பறிவு இருந்தும் கோழையாய் உறவுகள் இருந்தும் அனாதையாய், திருமணம் என்ற பந்தத்தால் அடிமையாய் வாழ்ந்து கொண்டு, இருபது வருடங்களாக கணவனின் அன்புக்காக ஏங்கிக் கொண்டிருக்கும் என்னுடைய சகோதரிக்கும் மேற்கூறப்பட்டவை பொருந்தும் என்று சொன்னால் என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை.

என் சகோதரி சிறு வயதிலே தந்தையை இழந்தவள். தாய் வீட்டில் பெண்ணுக்குரிய அத்துணை அன்போடும், சுதந்திரத்தோடும் வளர்ந்தவள். திருமணத்திற்குப் பின் படிப்பு தொடரும் என்று நம்பிக்கை ஊட்டப்பட்டு பின்பு ஏமாற்றப்பட்டாள். கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கையில் இரண்டு பெண் குழந்தைகளுக்குத் தாயாய், மாமியார் - மாமனாருக்கு நல்ல மருமகளாய், தன்னையே அர்ப்பணித்துக் கொண்ட அவளால் ஏனோ கணவனின் முழு அன்பை இன்று வரை பெற முடியவில்லை.

அவளுடன் பிறந்த நாங்கள், நாள், கிழமை, விடுமுறை என்று எங்கள் குழந்தைகளுடன் தாய் வீட்டில் அனுபவிக்கும் மகிழ்ச்சியை அவளால் அடைய முடியவில்லை. சொன்னால் ஆச்சரியப்படுவீர்கள், ஐந்து நிமிடப் பயணத்தில் தாய் வீட்டை அடையும் தூரத்தில் இருந்து கொண்டு ஒருநாள் இரவு கூட தாய் வீட்டில் தங்க முடியாத அவலநிலையில் இருக்கிறாள்.

உறவுகளுடன் ஒட்டாமல், தன்னுடைய மனைவியையும், பிள்ளைகளையும் செல்ல விடாமல், மீறிச் சென்றால் "நீ இந்த வீட்டுக்குள் நுழையக் கூடாது" என்று மிரட்டல் விடும் இந்த சைக்கோ ஆண் மகன், அன்பால் மாறக்கூடியவரா?

பொறுமையால் அவரை மாற்றி விடுவாள் என்று அவள் வாழ்க்கையில் நாங்கள் தலையிடாமல் இருந்தது அவருக்கு இன்னும் வசதியாகி விட்டது. தன் மனைவிக்கு தன்னை விட்டால் வேறு கதி இல்லை என்று எண்ணி கேவலமாக நடத்துகிறார்.

சம்பளம் இல்லாத இந்த வேலைக்காரிக்கு சரண்யாவின் ஆலோசனை பொருந்துமா?

- ஸ்ரீதேவி, சென்னை - 29.

கோகுலம்

குழந்தைகளின் குதூகலம்!



இதழுக்கு இதழ் புதுமை!

மே 2007 முதல்...

2 இன் 1 பக்கங்கள்!

அறிவுக்கு ... குட்டீஸ் கோகுலம்

அசத்தலுக்கு... கோகுலம் காமிக்ஸ்

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு வாங்கிக் கொடுங்கள்;
அவர்கள் முகம் மலர்வதைக் காணுங்கள்!

ஹாலிடே சந்தா சிறப்புச் சலுகை

ஒரு வருடம்	இரண்டு வருடங்கள்	மூன்று வருடங்கள்
96/-	1~~9~~2/- 172/-	2~~8~~8/- 250/-

இந்தச் சலுகை 30.6.2007 வரையே!

சந்தாத் தொகையை 'Gokulam Tamil' என்ற பெயருக்கு DD அல்லது மணியார்டராக அனுப்புங்கள். காசோலையாக இருந்தால், உள்ளூர்க் காசோலைகள் மட்டுமே ஏற்கப் படும்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
சர்க்குலேஷன் மானேஜர்,
கோகுலம் (தமிழ்), கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை-600 032.



அழகோ அழகு...

திண்டுக்கல்லிலிருந்து ஸ்வேதா.

விடுமுறை நாள்களில் அழகைப் பராமரிக்க எளிமையான வழிகள் இருந்தால் சொல்லுங்களேன்.

விடுமுறை என்பது நிறைய அவகாசம் உள்ள காலம். எந்த வேலையையும் நிதானமாக, பரபரப்பின்றி பொறுமையாகச் செய்யலாம். எனவே குளியலில் இருந்தே ஆரம்பிக்கலாமா? ஏழு நாட்களுக்கு ஏழு விதமான குளியல் பற்றிச் சொல்கிறேன்.

முதல் நாள்

பத்து டீஸ்பூன் கடலை மாவு, பத்து டீஸ்பூன் தயிர், 1 டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூள் எல்லாவற்றையும் குழைத்துக் கொள்ளவும். உடலில் தண்ணீர் விட்டு நனைத்துக் கொண்டு, அதன் மேல் முகம், கழுத்து, உடல் முழுக்க இந்தக் கலவையைத் தடவி, இரண்டு நிமிடங்கள் ஊற விடவும். பிறகு மெதுவாகத் தேய்த்து வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் விட்டுக் குளிக்கலாம். கழுத்தின் பின்புறம், முதுகு, கால்களின் பின்பக்கம் போன்ற இடங்களில் அதிக அக்கறை எடுத்து நன்றாகத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டியது அவசியம். இந்தக் குளியல் அதிகப்படியான எண்ணெய்ப் பசை, அழுக்கு, இறந்த செல்கள் என எல்லாவற்றையும் போக்கும்.



■ படம் :

ஏழு நாள் எழில்!



இரண்டாவது நாள்

ஒரு கைப்பிடி வேப்பிலை, ஒரு கைப்பிடி துளசி இரண்டையும் ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்கவிடவும். கூடவே 1 டீஸ்பூன் எப்சம் உப்பும் சேர்க்கவும்.

இந்தத் தண்ணீரை ஆற வைத்து, குளிக்கிற தண்ணீருடன் கலந்து குளிக்கவும். வேப்பிலையும், துளசியும் சரும நோய்களை விரட்டும். தொற்றுக் கிருமிகள் தாக்காமல் காக்கும். எப்சம் உப்பு ஆன்ட்டி பேக்டீரியலாக வேலை செய்யும். இந்தக் குளியல் உடனடி உற்சாகத்தை, புத்துணர்வைக் கொடுப்பதை உணரலாம்.



மூன்றாவது நாள்

2 டீஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறு, 2 டீஸ்பூன்

அழகுக்கலை நிபுணர் **வசுந்தரா**



ஆரஞ்சுச் சாறு, 4 டேபிள் ஸ்பூன் டேபிள் சால்ட் இவற்றை 1 பக்கெட் தண்ணீரில் கலந்து அப்படியே குளிக்கவும். இதுவும் புத்துணர்வுக்கு உத்தரவாதம் தருகிற குளியல். ரொம்பவும் ஃப்ரெஷ்ஷாக உணர முடியும். எலுமிச்சை மற்றும் ஆரஞ்சில் உள்ள வைட்டமின் சி, சருமத்துக்கு நல்லது.

தேவையானால் கடைசியில் வெறும் தண்ணீரால் ஒருமுறை குளிக்கலாம்.

நான்காம் நாள் :

அரை கப் பாலுடன், 2 டீஸ்பூன் தேன் கலந்து, ஒரு காட்டன் துணியால் உடல் முழுக்கப் படும்படி தடவவும். 5 நிமிடங்கள் கழித்துக் குளிக்கலாம். இந்தக் குளியலுக்குப் பிறகு சருமம் மென்மையாகவும், ஊட்டத்துடனும் மாறுவதை உணரலாம்.

ஐந்தாம் நாள்

ஒரு கைப்பிடி ரோஜா இதழ், ஒரு கைப்பிடி மல்லிகை இரண்டையும் ஒரு பக்கெட் வெந்நீரில் போட்டு, மூடி வைக்கவும். அரை மணி நேரம் கழித்து அந்தத் தண்ணீரை வடிகட்டி, அதில் குளிக்கவும். இந்தக் குளியல் ரொம்பவும் அருமையானது. நாள் முழுக்க உங்கள் உடல் 'கமகம' என மணக்கும்.

ஆறாம் நாள்

இது வார இறுதி என்பதால் இன்னும் கொஞ்சம் அவகாசம் எடுத்துக் குளிக்கலாம். எண்ணெய் குளியல் இந்த நாளைக்கு ஏற்றது. 6 டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெயுடன், 2 சிட்டிகை கற்பூரம் கலந்து முகம் தவிர, உடல் முழுக்கத் தடவவும். சிறிது நேரம் கழித்து கடலை மாவோ, பயத்தம் மாவோ உபயோகித்துக் குளிக்கவும். சருமம் வழவழப்பாக மாறும். வெயிலின் தாக்கத்திலிருந்து காத்து, குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடிய குளியல் இது.

ஏழாம் நாள்

கடைகளில் பாத் சால்ட் 'பாடி கிரீம்' என நிறைய கிடைக்கின்றன. குளிப்பதற்கு முன் பாடி க்ரீமை உடல் முழுக்கத் தடவி, 'பாத் சால்ட்' போட்ட நீரில் குளிக்கலாம். உடல் மிருதுவாக மாறும். குளித்து முடித்துவிட்டு வெளியே வந்த உடனேயே ஹேண்ட் அண்ட் பாடி லோஷனை உடல் முழுக்கத் தடவிக் கொள்வது சருமத்தின் ஈரப்பதம் வெளியேறாமல் காக்கும்.

மன்னார்குடியிலிருந்து சுதா.

பொடுகு நீங்கவும், கூந்தல் பொலிவோடு ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் ஒரு சிகிச்சை சொல்ல முடியுமா?

ஒரு கப் தயிரில், ஒரு முட்டையை அடித்துக் கலக்கவும். அத்துடன் 5 டேபிள் ஸ்பூன் டீ டிகாக்ஷன் சேர்த்துக் கொள்ளவும். தலையில் முதலில் நல்லெண்ணெயோ, தேங்காய் எண்ணெயோ தடவிவிட்டு, அதற்கு மேல் தயிர் முட்டைக் கலவையைப் பகுதி, பகுதிகளாகப் பிரித்துத் தடவவும். 15 நிமிடங்கள் ஊறவும்.

பிறகு வீட்டில் அரைத்த சீயக்காய்ப் பொடி உபயோகித்து அலசவும். இது பொடுகை விரட்டும். தலையை சுத்தமாக்கும்.

500 கிராம் சீயக்காய், வெந்தயம், பச்சைப்பயறு, பூந்திக்காய், காய்ந்த செம்பருத்தி இவை எல்லாம் சேர்த்து 500 கிராம் எடுத்து அரைத்துத் தலை குளிக்க உபயோகிக்கவும். நிறைய நுரை வரும். கூந்தலுக்கும் ஆரோக்கியம். கடைகளில் வாங்குகிற சீயக்காயில் ரசாயனக் கலப்பு இருக்கும் என்பதால் அதை உபயோகிப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

வீட்டில் சுவாமிப் படங்களில், சம்கி, ஸ்பார்கிள் கொண்டு பூ, நகை, திருவாச்சி ஆகியவற்றில் டிசைன் செய்யுங்கள். தஞ்சாவூர் பெயிண்டிங் போல ஜொலிக்கும்.

- சாரதா பாபு, பாளை.



அயோடின் கலந்த உப்பு
ஆரோக்கியத்திற்கு முழு பாதுகாப்பு

அயோடின் உப்பு என்றால் என்ன?

அயோடின் உப்பு என்பது சாதாரண உணவு உப்பிலே மிகச்சிறிதளவு அயோடின் சேர்க்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்படும் உப்பாகும். இந்த அயோடின் கலந்த உப்பு அயோடின் பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் உடல் நிலை மாறுபாடுகளை வராமல் தடுக்கக் கூடியது.

ஒரு மனிதனுக்கு எவ்வளவு அயோடின் தேவைப்படுகிறது?

பெரியவர்களுக்கு தினசரி 50 மைக்ரோ கிராம் அயோடின் தேவைப்படுகிறது. கருவுற்ற பெண்களுக்கும், பிரசவித்த பெண்களுக்கும் அதிக அளவில் தேவைப்படுகிறது. (200 மைக்ரோ கிராம்கள்)

அயோடினுக்கு முக்கியத்துவம் ஏன்?

தாய் கருப்பையில் வளரும் சிசுவுக்கு மூளை மற்றும் உடல் வளர்ச்சிக்கு இடையறாத அயோடின் சத்து தேவைப்படுகிறது. தாய் மட்டுமே இதனை சிசுவுக்கு வழங்கிட முடியும். ஆனால் தாய்க்கு அயோடின் பற்றாக்குறை இருக்குமானால், சிசுவுக்கும் அயோடின் பற்றாக்குறை ஏற்படும். தாய்க்கு அயோடின் பற்றாக்குறை அதிகமாகும் போது, சிசுவின் மூளை மற்றும் உடல் வெகுவாக பாதிக்கப்பட்டு நிரந்தர குறைபாட்டுடன் அங்கம் கோணலாக பிறக்கும். இக்குழந்தைக்கு கேட்கவோ, பேசவோ, நடக்கவோ அல்லது சிந்திக்கவோ இயலாத நிலை ஏற்படும். கர்ப்ப காலத்தில் அயோடின் பற்றாக்குறை கருச்சிதைவுக்கோ குழந்தை இறந்து பிறப்பதற்கோ வழி வகுக்கும்.



அயோடின் கலந்த உப்பை
உட்கொள்ளும் பள்ளிக்குழந்தைகள்
நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துடன்
இருப்பதுடன் சாதாரண உப்பை
உட்கொள்ளும்
குழந்தைகளை காட்டிலும்
அதிக மதி நுட்பத்துடன்
விளங்கிடும்.



பொது சுகாதாரம் மற்றும் நோய்த் தடுப்பு மருந்துத் துறை
சென்னை-600 006.

Visit us at : www.tn.gov.in / www.southindia.com

செய்தி/510/வரைகலை/2007

மூலிகை மந்திரம்-3



"ஏய் ரேகா.. சீக்கிரம்டீ.. அத வாங்கறதானா வாங்கு... இல்ல கிளம்பு... எத்தனை நேரம் அந்த கண்டிஷனரை கையில வச்சு விலையைப் பார்த்துக்கிட்டே இருப்பே?" தீபா பல்லைக் கடித்தாள்.

"என்னோட தலைமுடி உன்னுது மாதிரி மிருதுவா இல்ல... இந்த கண்டிஷனர் வாங்கணும்னா பட்ஜெட் இடிக்குது... நீ என்ன யூஸ் பண்றே தீபா?"

"முதல்ல வெளியே வா.. அப்புறம் சொல்றேன்..."

தோழிகள் வெளியே வந்தார்கள்.

"எங்க வீட்டுல எல்லோருமே நெல்லிக்காய் தைலம்தான் தடவிக்கிறோம். ஷாம்பூ போட்டுத் தலைக்குக் குளிக்கிறோம் இல்ல, அப்ப கடைசியா நெல்லிக்கா பொடியை ஒருதரம் நல்லா மசாஜ் போல ஹேர் முழுக்க தேச்சுட்டு வாஷ் பண்ணி விட்டுடு வேன்... இதாம்மா நான் இதுவரை யூஸ் பண்ணற கண்டிஷனர்..."

"நெல்லித் தைலம்.. நெல்லிக்காய்ப் பொடி... என்னது இதெல்லாம்..? எப்படித் தயார் பண்றாங்க உங்க வீட்டுல..?"

"எங்க அத்தைதான் எல்லாம் செஞ்சு தருவாங்க... அவங்களையே கேட்கலாம் வா..."



குளிர்ச்சி தரும்

அழகுக்கு :

● **நெல்லித் தைலம் :** நெல்லித் தைலம் கூந்தலில் நிச்சயமாக இளநரையைத் தடுக்கும்... தேங்காய் எண்ணெய், நெல்லிச்சாறு சமவிகிதத்தில் எடுத்து... காய்ச்சவும். 'சடசட' என்ற ஓசை அடங்கி புகை வரும் போது அடுப்பை அணைத்து விட வேண்டும். இன்னொரு விதமாகவும் தயாரிக்கலாம். நல்லெண்ணெய் வாசம் பிடிக்கும் என்றால் நல்லெண்ணெய் ¼ கிலோ எடுத்துக் கொள்ளவும். பெரிய நெல்லிக்காய் அரைத்த விழுது சுமார் 10 கிராம் எடுத்து (அத்தோடு ஒரே ஒரு கடுக்காய் தோல் சேர்த்து அரைத்துக் கொண்டால் சைனஸ் தொல்லை உள்ளவர்களுக்கு நெல்லிக்காயினால் பாதிப்பு எதுவும் வராது) சேர்த்துக் காய்ச்சவும். 'சடசட' ஓசை அடங்கி புகை இலேசாக வரும் போது அடுப்பை அணைத்து விடலாம். பூசணம் வராதிருக்க ஒருநாள் வெயிலில் வைக்கலாம்... தினம் இதைத் தலையில் தடவி வர, இளநரை, பித்த நரை போயே போச்!

● **நெல்லிப் பொடி :** நெல்லிக்காயை உலரவைத்து இடித்து வைத்துக் கொண்டால் நெல்லிப் பொடி தயார்... இதை ஷாம்பூ போட்டுக் கூந்தலை அலசும்போது கடைசியில் கண்டிஷனர் போல மசாஜ் செய்தால் மிருதுவான கூந்தல் ஆளை மயக்கும்!

நெல்லி ரெஸிபிஸ்!

நெல்லிக்காய் முரபா :

சுத்தம் செய்யப்பட்ட நெல்லிக்காய் - 10, எலுமிச்சைச் சாறு - நெல்லிக்காய் மூழ்கும் அளவு, சர்க்கரை - ½ கிலோ.

செய்முறை :

நெல்லிக்காய்களில் ஊசியால் சிறு துளைகள் போடவும். பிறகு எலுமிச்சைச் சாற்றை ஊற்றி மூழ்கவிடவும். ஒருநாள் முழுவதும் ஊறிய பிறகு, எலுமிச்சைச் சாற்றை எடுத்து விடவும். சர்க்கரையை கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி நெல்லிக்காய்கள் மேலே ஊற்றவும். ஆறிய பிறகு வெயிலில் காயவைக்கவும். அருமையான.. பித்தம் போக்கும் 'முரபா' ரெடி. இதே முறையில் சர்க்கரைக்குப் பதில் உப்பைப் போட்டுக் குலுக்கி... வெயிலில் காயவைத்தும் செய்யலாம். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது.

நெல்லி!



நெல்லிக்காய் ரசகுல்லா

தேவை : நெல்லிக்காய் - 15, வெல்லம் - துருவியது.

செய்முறை :

நெல்லிக்காயைக் கழுவி சுத்தமாக, ஒரு பாட்டிலில் 5 நெல்லிக்காய்கள் போட்டு, அதன் மேல் அதே அளவு வெல்லம் போடவும். மீண்டும் இதே போல் இரண்டு, மூன்று அடுக்குகளாக நெல்லிக்காய், வெல்லம் சேர்த்து... மூன்று வாரங்கள் வரை அப்படியே வைக்கவும். நெல்லிக்காய் நீர் விட்டுக் கொண்டு வெல்லம் கரைந்து அதில் உருண்டையாய் மிதக்க... ஜோரான நெல்லிக்காய் ரசகுல்லா... ரெடி!

ஆரோக்கியத்துக்கு :

- நெல்லிக்காய், நாவல் பழக் கொட்டை இந்த இரண்டையும் உலர வச்சு, சம அளவுல பொடி பண்ணி எடுத்துக்குங்க... தினசரி காலைல ஒரு ஸ்பூன் வெறும் வயித்துல சாப்பிட்டுப் பாருங்க. பி.பி. ஷுகர் பிரச்னைகள் ரொம்பவே கட்டுப்பட்டுடும்!

- நம்ம ஊர் வெயிலுக்கு... நெல்லிச்சாறுதான் சூப்பர்... நெல்லிச்சாறு, எலுமிச்சைச் சாறு, தேன் மூன்றையும் சம அளவுல கலந்து (தேவைக்கேற்ப நீர் சேர்த்துக்குங்க) குடிச்சா வெயிலோட களைப்பு, தலைசுத்தல்... உடம்பு கறுத்துப் போதல்... எல்லாம் மாயமாய் மறைஞ்சிடும்...

தொகுப்பு: **பத்மினி பட்டாபிராமன்**

படம் : **ஸ்ரீஹரி**

மணி, மந்திரம், ஔஷதம்

புஷ்பராகம், பத்மராகம், கோமேதகம், வைரம், வைடூரியம், இந்திர நீலம், முத்து, மரகதம், பவழம், இவை ஒவ்வொன்றும் ஆன வெளிப் பிரகாரங்களை உடைய 'சிந்தாமணி கிருஹம்' என்ற அற்புதமான கோட்டையில் அம்பிகை தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள வாசம் செய்கிறாள் என்று 'சௌந்தர்ய லஹரி' என்ற மந்திர சாஸ்திரமாக போற்றப்படும் நூலின் எட்டாவது பாடலில் கூறப்பட்டுள்ளது. தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள தேவியே டன் கணக்கில் இரத்தினங்களை உபயோகிக்கிறாள் எனில் பாமரர்களாகிய நாமும் ஏன் அவற்றை உபயோகிக்கக் கூடாது?

எனது முப்பது வருட டாக்டர் தொழிலில், எந்த நோயாளிக்காவது ஆறு மாதத்திற்கு மேலாக வைத்தியம் செய்தும் பலனளிக்காத கேசுகளில் அவருக்கு ஏற்ற இரத்தினங்களை அணியச் செய்ததில் நல்ல குணம் கிடைத்தது. உதாரணமாக 2, 11, 20, 29 தேதிகளில் பிறந்தவர்கள் அல்லது பிறந்த தேதி, மாதம், வருடம் ஆகியவற்றை கூட்டி வரும் எண் 2 என்றாலும், தவிர, ஜூன் 21 - ஜூலை 20 தேதிகளுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் பிறந்தவர்களும் 2-ம் எண்காரர் எனப்படுவர். இவர்களுக்கு அநேகமாக ஜீரணக் கோளாறுகள் இருக்கும். எந்த மருந்தும் பலனளிக்காது. ரூ.780 விலையுள்ள 'சைனீஸ் ஜேட்' என்ற இரத்தினத்தை அணிந்த பிறகு அவர்களது வயிறு நிரந்தரமாக குணமாகியது.

இதேபோல் 3, 12, 21, 30 தேதிகளில் பிறந்தவர்கள் (அல்லது பிறந்த தேதி, மாதம், வருடம் ஆகிய மூன்றையும் கூட்டினால் மூன்று ஆக வந்தாலும்) தவிர பிப்ரவரி 20 - மார்ச் 20 அல்லது நவம்பர் 21 - டிசம்பர் 21 தேதிகளுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் பிறந்தவர்களையும் 3-ம் எண்காரர் என்கிறோம். இவர்களுக்கு தலைவலி வந்தால் அது எந்த மருந்துக்கும் கட்டுப்படாது. 'எமிதிஸ்ட்' என்ற இரத்தினம் (ரூ.1500)அணிய தலைவலி இருந்த இடம் தெரியாமல் குணமாகி விடுவது பலரது அனுபவம்.

கான்சர் நோய் சீரியஸாகி சில வாரங்களே உயிர் வாழ்வாள் என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு பெண்மணி வைடூரியம் (ரூ.3,800) மற்றும் மரகதம் (ரூ.4,600) அணிந்த பின்பு எழுந்து நடமாட ஆரம்பித்தாள். பவழம் (ரூ.2,800) அணிந்த பின்பு பிரிந்த தம்பதிகள் ஒன்று சேர்ந்தனர். வெண் பவழம் (ரூ.1,500) மற்றும் புஷ்பராகம் (ரூ.4,800) அணிந்து கொள்ள, சர்க்கரை வியாதி (டயபிடீஸ்) குறைந்தது. இதுபோல் தாமதமான பதவி உயர்வு கோர்ட் விவகாரம் சுமுகமாக முடிந்தது, தீராத வியாதிகள் குணமானது, நீண்ட நாட்களான பிரச்சினைகள் தீர்ந்தது போன்றவை நான் அனுபவத்தில் பார்த்துள்ளேன்.

நவரத்தினங்களை அணிந்து பலன் ஏதும் ஏற்படவில்லை என பலர் சொல்வதற்கு நகைக் கடையில் இரத்தினங்களை வாங்கி சக்தி செய்யாமல் அணிவதே காரணம். இரத்தினங்களை சக்தி செய்து அணிவது மிக அவசியம்.

மலச்சிக்கல் முத்து (ரூ.1,500) அணிந்த பிறகும் அலர்ஜி கோமேதகம் (ரூ.2,300) அணிந்த பிறகும் பல வருட தோல் வியாதிகள் பவழம், நீலம் (ரூ.4,800), லாபிஸ் லஸுலி (ரூ.480) அணிந்த பிறகும் குணமானது. கன்னிப்பெண்கள் பவழம் அணிய திருமணம் கைகூடியது. நீலக்கல் + புஷ்பராகம் + பவழம் அணிய, வியாபாரம் இலாபகரமாக நடைபெற்று வர தொடங்கியது.

செல்வராஜ் சங்கீதத்தில் புலமை உள்ளவர். ஆனால் சான்ஸ் ஏதும் கிடைப்பதாக இல்லை. 'அகேட்' (ரூ.1,200) என்ற இரத்தினம் அணிந்த பின் இன்று இலண்டன் நிலையத்தில் இசையமைப்பாளராக இருக்கிறார். அருண்குமார் நல்ல ஓவியர். ஆனால் ஒன்று கூட விற்கவில்லை. அகேட் அணிந்த ஆறே மாதத்தில் நிறைய விற்பனையாகி இன்று கார், பங்களா என்று இருக்கிறார். இராமசாமி நடத்தி வந்த லாரி சர்வீஸ் பலத்த நஷ்டம். காரணம் அடிக்கடி நடந்த லாரி விபத்து. 'டர்க்வாய்ஸ்' இரத்தினம் (ரூ.480) ஒவ்வொரு லாரியின் டீசல் டாங்க்-ல் போட அதன் பிறகு விபத்து நிகழவில்லை.

நமது வாழ்க்கைப் பிரச்சினை, ஏழ்மை நீங்க முதலில் 'மணி'யின் (இரத்தினங்களின்) உதவியை நாட வேண்டும். இது பலனளிக்காத பட்சத்தில் மட்டுமே மந்திரங்களை உச்சாடனம் செய்ய வேண்டும். இதுவும் பலனளிக்காத ஒரு சில கேசுகளில் மட்டுமே 'மருந்து' என நம் முன்னோர் "மணி, மந்திரம், ஔஷதம்" என வரிசைப் படுத்தி வைத்துள்ளனர்.

> ஆம்! உலகில் உள்ள எல்லா நல்ல சக்திகளையும் (கடவுளின் பலம், சக்தி உட்பட) நவரத்தினக் கற்கள் தன்னுள் அடக்கி வைத்துக் கொண்டுள்ளன. இவற்றை அணிய, நம்மிடம் உள்ள தேவையில்லாத சுபாவங்கள், மற்றவர்களுக்கு பிடிக்காத செயல், தன்னம்பிக்கையின்மை போன்ற தன்மைகள் உறிஞ்சப்பட்டு வெளியேற்றப்படுகின்றன.

2-3 லட்சத்திற்கு கார், வீடு வைத்திருப்பதால் நமது வருமானம் அதிகரிக்காது. இவற்றால் அடிக்கடி செலவு நிச்சயம் உண்டு. செலவு ஏதும் வைக்காமல் பண வரவு, சௌகர்யங்கள் ஆகியவற்றை (மறைமுகமாக) தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டேயிருப்பது இரத்தினக் கற்கள் மட்டுமே!

உங்களுக்கேற்ற இரத்தினம் பெற்றுக்கொள்ள ஜாதகம் அல்லது பிறந்த தேதியுடன் நேரில் (காலை 10 முதல் 5 மணி வரை மட்டும்) அணுகவும். கட்டணம் ரூ.200=00

Dr. V. கிருஷ்ணமூர்த்தி

ஞாயிறு, திங்கள்:
Raman House, Old No.21,
குப்பையா செட்டி தெரு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 33.
Ph. : 6539 3214, 2489 0370

புதன், வியாழன், வெள்ளி:
Wednesday to Friday
402/41, 38th 'A' Cross
26th Main (Opp. to SBM)
Jayanagar - 9th Block,
Bangalore - 69
Ph. : 3292 2523, 2245 0969

எமது வெளியீடுகள் (தமிழ் புத்தகங்கள்)

வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகள் நீங்க இங்கிலாந்து மலர் மருந்துகள் (பாகம் 1 to 17) ரூ.750=00
தியானம் செய்யும் முறை ... ... ரூ.70=00

சென்னை விலாசத்திற்கு M.O. செய்யவும். தபால் சிலவு இனம். V.P.P. இல்லை.

Advt

ஆனந்த மின்னல்!

அடிக்கடி மயிலை ஷீரடி சாயி கோவிலுக்குச் சென்று வழிபடும் பழக்க முள்ள நான், உடல்நிலை, நேரமின்மை போன்ற காரணங்களால் போக முடியாத போது மிகவும் வருத்தம் ஏற்படும். நான் தினமும் வணங்கி விட்டு பஸ் ஏறும், திருவான்மியூர் பேருந்து நிலையத்திற்கு அருகேயுள்ள பிள்ளையாரைப் பார்க்கும் போது 'இதே மாதிரி, ஒரு பாபா கோவிலும் அருகேயிருந்தால் நன்றாகயிருக்குமே' என்ற எண்ணம் எழுந்தது.

ஒரு வாரம் சென்றிருக்கும்.

வழக்கம் போல் அலுவலகம் கிளம்ப பஸ் ஏறுமுன் வழக்கம் போல் பேருந்து நிலையப் பிள்ளையாரை வணங்கியவள், பிள்ளையார் சிலையையொட்டி வைக்கப் பட்டிருந்த ஒரு பெரிய ஷீரடி பாபா படத்தைப் பார்த்ததும் ஆனந்த மின்னல் தாக்கியது போல இருந்தது.

"இது எங்கேயிருந்து வந்தது?"

'துவாரகாமாயி'ன்னு ரொம்ப விசேஷமான படம்னு ஒருத்தர் குடுத்துட்டுப் போனார்மா. அதான் பிள்ளையார்கிட்டவே வச்சேன்" என்றார் குருக்கள்.

'நாம் மனதில் நினைத்தது இப்படி பாபாவின் திருச்செவிகளில் விழுந்து இங்கேயே வந்து விட்டாரே' என்று நெகிழ்ந்து போனேன். கண்களில் நீர் கசிய, பிள்ளையாரையும் பாபாவையும் சேர்த்து வணங்கினேன்.

- ரேவதி பாலு,
சென்னை - 41.

கிண்டி, ஸ்ரீ ஷீரடி சாயி கோயில் கர்ப்பகிரஹத்தில் பகவான் பாபா



வராமல் நின்ற வெள்ளம்!

கடந்த 2005 நவம்பர் மாதத்தை தமிழக மக்கள் மறந்திருக்க மாட்டார்கள். குறிப்பாக சென்னை நகர மக்கள். அப்படி ஒரு பேய் மழை, வெள்ளம். 3 வயது குழந்தையுடன் நானும் என் கணவரும் அல்லல்பட்டுக் கொண்டிருந்தோம்.

தெருவெல்லாம் சமுத்திரமாகக் காட்சி யளித்தது. நாங்கள் வாசல்படியில் பாபாவுடைய படத்தை வைத்து 'சாய் சரித்ரம்' படித்தோம். அக்கம் பக்கத்திலுள்ள வீடுகளிலெல்லாம் நீர் புகுந்தது. அடுத்து வெள்ள நீர் எங்கள் வீட்டுக்குள்ளே வரவேண்டியது தான். ஆனால் எல்லாம் பாபாவின் அனுக்ரஹம்! வாசல்படியிலேயே வெள்ளம் தளும்பியதே தவிர, சொட்டு நீர் கூட உள்ளே வரவில்லை.

இதுபோல் எங்கள் வாழ்க்கையில் எவ்வளவோ அதிசயம் பாபா நிகழ்த்தியுள்ளார்.

- டி.கே. ஸ்வர்ணலதா,
சென்னை.

கலியுக அவதாரம் பாபா'

சரணம் ஷீரடி சாயி!





நானும் என் கணவரும் அமெரிக்கா செல்ல ஆசைப்பட்டோம். என் பிள்ளை, மாட்டுப் பெண், பேரன் இவர்களுடன் சில காலம் அங்கு தங்கிவிட்டு வரலாம் என்று இருந்தோம். என் கணவரோ இதய நோயாளி. எங்களுக்கோ அமெரிக்கா செல்ல ஆசை. சாயிபகவானை வேண்டிக் கொண்டு கிளம்பினோம். என் மைத்துனர் வீட்டுக்கு அமெரிக்கா போவதற்கு சொல் லிக் கொள்ளப் போனேன். அவர்கள் எனக்கு மஞ்சள் குங்குமத்துடன் ஐந்து ரூபாய் நோட்டும் கொடுத்தனர். வீட்டுக்கு வந்து ரூபாய் நோட்டைப் பார்த்தேன். அதில் 'சாய்' என்று எழுதியிருந்தது. நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்தேன்.

நாங்கள் விசா வாங்குவதற்காக, அமெரிக்கத் தூதரகம் போனோம். கூட் டம் அதிகமாக இருந்தது. எங்களது மனு வரும் சமயம் என் கணவருக்கு சர்க்கரை அளவு குறைந்து விட்டது. அவர் உடனே என்னிடம், "யாரிடமாவது போய் சாக்லேட் வாங்கி வா" என்றார். நான் பாபாவை வேண்டிக் கொண்டே செக்யூரிட்டியிடம் சென்றேன்.

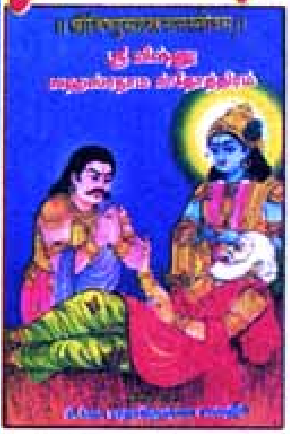
அவர், "வெளியே போய் சாக்லேட் வாங்க இயலாது. உங்கள் மனுவை வாங்கும் பெண்ணிடம் கேளுங்கள்'' என்றார். அந்தப் பெண்ணைக் கேட்டதும் இரண்டு சாக்லேட்டுகளைக் கொடுத்து செக்யூரிட்டியை அழைத்து எங்களை க்யூவில் நிற்க விடாமல் நேராக விசா கொடுக்கும் இடத்திற்கே அனுப்பி விட் டார். உடனே எங்களுக்கு 10 வருடத்திற் கான விசா கிடைத்தது. பணம் கட்டும் பொழுது எல்லாரையும் நம்பர் சொல்லிக் கூப்பிட்டார்கள். எங்கள் முறை வந்த போது, "பாபா, பாபா, பாபா" என்று 3 முறை கூப்பிட்டார்கள். நாங்கள் அசந்து போய்விட்டோம். என்னே பாபாவின் கருணை!

பிறகு, நாங்கள் நான்கு மாதம் அமெரிக்காவில் எல்லா இடங்களையும் சுற்றிப் பார்த்து விட்டு சௌகரியமாக வந்து சேர்ந்தோம். எல்லாம் பாபாவின் அருள்தான். கலியுக அவதார கருணா மூர்த்தி பாபாதான்!

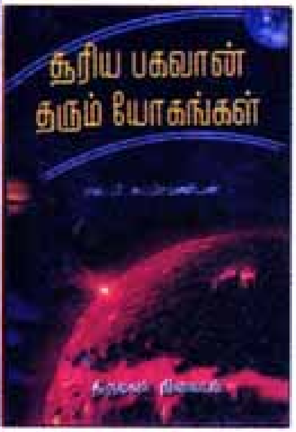
- என். விஜயலக்ஷ்மி,
மயிலாடுதுறை.

(அடுத்த இதழில் நிறைவுறும்)

நூல் அறிமுகம்







ஸ்ரீவிஷ்ணு ஸஹஸ்ர நாம ஸ்தோத்திரம் - தமிழ் உரை சி.வெ. ராதா கிருஷ்ண சாஸ்திரி வெளியீடு: அகஸ்தியர் பதிப்பகம், திருச்சிராப் பள்ளி - 2. விலை ரூ.135/-

திருமாலின் ஆயிரம் பெயர்களையும் சொல் லிப் பாராயணம் செய் வது மனதுக்கு மிகவும் ஆறுதலளிக்கக்கூடிய விஷயம். அதுவும் ஒவ் வொரு நாமத்துக்கும் என்ன பொருள் என்று தெரிந்து கொண்டு சொன்னால் எத்தனை ஆனந்தமாயிருக்கும்!

இந்த ஐந்நூறு பக்க நூலில் அத்தனை நாமங்களின் பொருளை விளக்குவதோடு மட்டும் நின்று விடாமல், அவற்றின் அருமையான உப நிஷதக் கருத்துகளையும் விரி வாக விளக்கிச் சொல்லியிருப் பது கூடுதல் சிறப்பு.

ஆசியுரை நல்கியுள்ள ஸ்ரீரங்கம் ஸ்ரீமதாண்டவன் ஸ்வாமிகள் கூறியுள்ளதைப் போல்... "விஷஹர மந்திரம் போல் அர்த்தம் தெரியாமல் சொன்னாலும் பயனுண்டு. ஆகிலும் அர்த்தம் தெரிந்து சொன்னால் பகவத் அனுபவம் ஏற்படும். பகவத் அனுபவம் மோக்ஷ ஆனந்தத்தை விடச் சிறந்தது."

ஒருமுறை படித்தவர்கள், மறுபடியும் மறுபடியும் படிக்க வேண்டும் என்னும் ஆனந்தத்தைத் தூண்டக் கூடிய ஆன்மிகக் கருவூலமான நூல் இது.

திருவருட்பாத்தேன். (தொகுதி-2) உரையாசிரியர் வ.த.இராமசுப்பிரமணியன். வெளியீடு திருமகள் நிலையம், சென்னை - 17. விலை ரூ. 195/-

வள்ளலார் அருளியுள்ள திருவருட்பா 3, 4, 5-ஆம் திருமுறைகள் அடங்கிய இரண்டாம் தொகுதி இது. ஆறு திருமுறைகளையும் மூன்று தொகுதிகளில் வெளியிட் டிருக்கிறார்கள்.

'திருவாசகத் தேன்' என்பது நாடறிந்த வழக்கு. உரையாசிரியர் திருவருட்பாவையும் தேனாய்க் கண்டு மகிழ்கிறார்.

வெறும் உரையோடு நில்லாமல் ஆங்காங்கே, முக்கிய மான இடங்களில் விரிவான குறிப்புரையும் தரப்பட் டுள்ளது. நல்ல தாளில், அழகாக அச்சிடப்பட்ட நூல்.

சூரிய பகவான் தரும் யோகங்கள் - எஸ்.பி. சுப்பிரமணியன். வெளியீடு: திருமகள் நிலையம், 55, வேங்கடநாராயணா ரோடு, சென்னை - 17. விலை ரூ.26/-

ஜாதகத்தில் சூரியன் இடம்பெற்றுள்ள நிலையை வைத்து ஜோதிட அடிப்படையில் பலன் தெரிந்து கொள்ள எழுதப்பட்ட நூல். மேலை நாட்டு ஜோதிட முறையில் எழுதியிருப்பதாக ஆசிரியர் கூறுகிறார்.

- வாசகன்

படிக்க... பயன்பெற!

உங்கள் குழந்தைக்கு இரத்த சோகை இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நம் நாட்டில் குழந்தைகள் மற்றும் வளரிளம் பெண்களிடையே (11 - 19 வயது வரை) 60 சதவிகிதம் பேர் இரத்த சோகை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இரத்த சோகை நோய்க்கான காரணங்கள்

- உணவில் இரும்புச் சத்து பற்றாக்குறையும்
- உடலில் கொக்கிப் புழுத்தொற்று நோயும்

விளைவுகள்

குழந்தைகளுக்கு...

- புத்திக் கூர்மையிலும், அறிவுத் திறனிலும் பின்னடைவு
- உடல் வளர்ச்சி மற்றும் மன வளர்ச்சி குறைதல்
- சோம்பலும், சுறுசுறுப்பில்லாமையும்
- விளையாட்டில் ஆர்வம் குறைந்து காணப்படுதல்

வளரிளம் பெண்களுக்கு...

(11-19 வயது வரை)

- கல்வியிலும், செயல்பாட்டிலும் ஆர்வமின்மை
- ஞாபக சக்தி குறைந்து போதல்
- ஒழுங்கற்ற மாத விலக்கு
- அடிக்கடி சோர்வு, மயக்கம்

தொடர்ச்சி 137 ஆம் பக்கம்

மெதுவாகத் தோளைத் தட்டினாள் அம்மா. தையல் மிஷினை நிறுத்தி விட்டுத் திரும்பினேன். ''கோயிலுக்குப் போறேன்'' என்றாள். தலையசைத்து விட்டுத் தையலில் கவனமானேன். மீண்டும் காதருகே குனிந்து, ''கோயிலுக்குப் போறேன்'' என்று கத்தினாள்.

எனக்கு 'குப்' என்று கோபம் ஏறியது.

''நான் என்ன டமாரச் செவிடா? ஏன் இப்படிக் கத்தறே? கோயிலுக்குத்தானே? எனக்குத் திருமணம் ஆகணும்னு வேண்டிக்கத்தானே? மகராசியாய்ப் போய் விட்டு வா'' - 'சுள்' என்று விழுந்தேன். அம்மா சோகமாய் நகர்ந்தாள். பாவமாய் இருந்தது. எனக்கும் எடுத்ததற்கெல்லாம் கோபம் வருகிறது.



சிறுகதை

ஊர் மனசு!



அம்மா கோவிலுக்குப் போனதும் எனக்கு வேலை ஓடவில்லை. வழக்கமான ஜன்னல் மேடையில் போய் உட்கார்ந்தேன். என் சிநேகிதிகள் அத்தனை பேருக்கும் வரிசையாகக் கல்யாணமாகிக் கொண்டிருக்கிறது. கல்யாண மார்க்கெட்டில் நான் விலை போகாத சரக்கு. பல் எடுப்பாக உள்ள என் தோழி ஒருத்திக்கு அதிக நகை போட்டதால் அந்தக் குறை பெரிதாகப்படவில்லை. போலியோ பாதித்த ஒருத்திக்கு உடன்பிறந்தவன் வெளிநாட்டுப் பணத்தில் மிதந்தான். மாப்பிள்ளைகள் வரிசையில் நின்றார்கள். ஆனால் எனக்கு? அழகில்லை. பணம் இல்லை. விலைக்கும் வாங்க முடியாது. கத்திரிக்கோல் பிடித்துக் காய்த்துப்போன விரல்களைப் பார்த்தபடி பெருமூச்செறிந்தேன்.

அம்மா வேகமாய் உள்ளே வருகிறாள். பை நிறைய காய்கள்.

"உங்க அண்ணனையும், அண்ணியையும் கோயில்ல பார்த்தேன். ஏதோ கல்யாணத்துக்கு வந்தாங்களாம். மாமனார் வீட்டுக்குப் போய்விட்டு வரேன்னான். சாப்பிட வரச் சொல்லி இருக்கேன்."

ஆவலாய் என் முகத்தைப் பார்த்தாள். கல்லாய் இருந்தேன். அவசர அவசரமாகக் காய் நறுக்கி சமையல் செய்தாள்.

"அம்மா, பசிக்குது சாப்பிடுவோமா?"

"கொஞ்சம் இரு மீனா. அண்ணன் வரட்டும். சேர்ந்தே சாப்பிடுவோம்" முகம் கொள்ளா மகிழ்ச்சியுடன் வாசலுக்கும் சமையலறைக்கும் அலைந்து கொண்டிருந்த அம்மாவைப் பார்க்கப் பரிதாபமாயிருந்தது. மணி பகல் மூன்றைத் தொட்டதும்தான் அம்மா, "என்னடி, இவன் வரமாட்டானா?" என்றாள்.

"என்னைக்கு அவன் மதியச் சாப்பாட்டுக்கு நம் வீட்டுக்கு வந்திருக்கான்? சாப்பாடு போட்டு நம் பக்கம் இழுத்து விடுவோம்னு அண்ணிக்குப் பயமாயிருக்கும். இருபது ரூபாய் காலி. ஒரு சட்டி சாம்பார், அவியல், கூட்டு, சாதம். ஒரு வாரச் செலவுக்கு ஆகக்கூடியதை ஒரு நிமிஷத்தில் காலி பண்ணிட்டே... இடுப்பொடிய தைக்கிறவளுக்குத் தானே காசு அருமை தெரியும்!"

கண்ணீர் மல்க உதடு துடிக்க, என்னைப் பார்த்தாள் அம்மா.

அருள்மொழிவர்மன்

தலையெல்லாம் பஞ்சாய்ப் பறக்க, கண்கள் குழி விழுந்து, சாயம் போன சேலையுடன் என்னைப் பெற்ற தெய்வம் பெற்ற பிள்ளைகளால் என்ன சுகத்தைக் கண்டது? நானும் வேறு என் பங்குக்கு நாவினால் சுட வேண்டுமா?

"சரிம்மா. ரெண்டு மூணு நாளைக்கு இதை வச்சே ஒப்பேற்றி விடுவோம். வா சாப்பிட. எனக்கு உருட்டிக் கொடேன்" அம்மா பதமாய் சாதத்தைப் பிசைந்து, சாம்பார் ஊற்றி, அவியல், கூட்டு வைத்து உருட்டி என் கையில் வைத்தாள். அமிர்தமாய் இருந்தது.

சாயங்காலம் அண்ணனும், அண்ணியும் வந்தார்கள். அம்மா ஓடிப் போய் வடை, மைசூர்பாகு வாங்கி வந்தாள். காப்பி போட்டு பெரிய தம்ளர் நிறையக் கொடுத்தாள். "ராமசாமி, "நம்ம மீனாவுக்கு வயசு ஏறிட்டே போகுதே. நீயும் சும்மா இருந்தா எப்படியப்பா?" அண்ணன் ஏதோ முனகினான்.

"ஆமாம்! நம்ம பொண்ணு என்ன ரதியாட்டமா இருக்கு? ஏதோ இரண்டாம்தாரமா இருந்தாலும் சரி; தள்ளி விட்டோமா அப்படின்னு நினைக்கணும். இவர் மட்டும் நினைச்சா போதுமா? சின்னவரும் பாதிப் பங்கு தந்தாத்தானே நடக்கும். அவங்க அவங்களுக்குக் குடும்பம் இல்லியா? செலவு இல்லியா? மாசா மாசம் உங்களுக்குக் கொடுக்கவே பெரிய பாடா இருக்கு. ம்..." மூச்சு வாங்கினாள் அண்ணி.

அம்மாவும் சளைக்கவில்லை. "செய்யறவன் செஞ்சாலும் மூட்டிக் கொடுக்கிறவளுக விடுவாளுகளா? பெத்தக் கடனுக்கு செஞ்சுதானே ஆகணும்? மாமனார் வீட்டுக்குச் செய்யறதில் பாதியாவது பெத்தவளுக்கும் செய்யணும்னு அறிவு இல்லியாக்கும்."

"சரி... சரி. சண்டை போடாதீங்க. ஏதோ எங்களால் முடிஞ்சதைத் தர்றோம். மீனாவுக்கு சுமாரான இடமா பாரு" என்றபடி அண்ணன் கிளம்பி விட்டான்.

அடுத்த வாரமே சின்ன அண்ணனும், அண்ணியும் வந்து விட்டார்கள். சின்ன அண்ணி சிரித்தே கழுத்தறுக்கிறவள். கைதேர்ந்த நடிகை. சிரிப்பும், பாசமுமாய் வந்து என்னை அணைத்துக் கொண்டாள்.

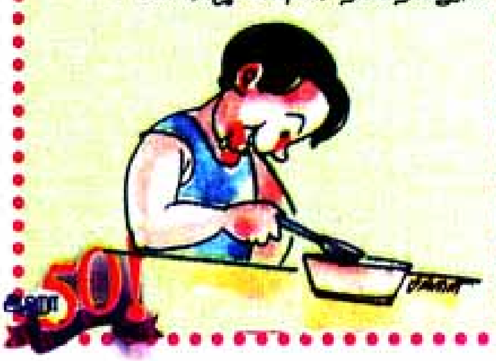
"எங்க ஆபீஸில் ஒருத்தர் இருக்கார். ப்ளஸ் டூ படிக்கிற பெண்ணும், பத்து வயசில் பையனும் இருக்காங்க. மனைவி இறந்து ஒரு வருடம் ஆச்சு. அவருக்கும் வயசு நாற்பத்தைந்துதான் இருக்கும். ஏழாயிரம் சம்பளம். நகை, ரொக்கமெல்லாம் நம் இஷ்டம்தான். கோயில்ல கல்யாணம். இதைவிட நல்ல இடம் கிடைக்காது." அண்ணன் பேசிக் கொண்டே போக, அம்மா இடிந்து போய் உட்கார்ந்திருந்தாள்.

"சம்மதம்னா நாளைக்கு என் செல்லுக்கு ஃபோன் பண்ணு. உடனே முடிச்சிடலாம்" அண்ணன் சுருக்கமாகப் பேசிவிட்டுக் கிளம்பினான்.

"பாவிகளா... இருந்த ஒரே வீடு, என் நகை எல்லாத்தையும் வித்துத்தானே இவனுகளைப் படிக்க வச்சோம். கூடப் பிறந்தவளுக்குச் செய்ய கணக்குப் பார்க்கிறீங்களேடா. உங்களை மளிகைக் கடையில் பொட்டலம் மடிக்க அனுப்

குழந்தைகளுடன் கூட உட்கார்ந்து சாப்பிடும் போது, "எனக்கு பாகற்காய் பிடிக்காது. முள்ளங்கி பிடிக்காது வாடை அடிக்கும்" என்று சொல்லாதீர்கள். அதைக் கேட்கும் அவர்களும், அந்தக் காய்களைச் சாப்பிடாமல் ஒதுக்கி விடுவார்கள்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி, நங்கநல்லூர்.



ஆஹா 50!

அமெரிக்காவிலிருந்து உறவினர்கள் என்ன வாங்கி வர வேண்டுமெனக் கேட்டால், 'ஜிப்லாக் பைகள்' வாங்கி வரச் சொல்லுங்கள். நிறையச் சாப்பாடு மீந்து விட்டாலோ, அல்லது யாருக்கேனும் குழம்பு, ரசம் கொடுத்தனுப்ப வேண்டுமென்றாலோ, இதில் போட்டு ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கலாம், அல்லது கொடுத்தனுப்பலாம். இரண்டு ஓரங்களிலும் மேல்பக்கம் சிவப்புக் கோடு போட்டிருப்பதை ஒன்றாக இணைத்தால் போதும் கொட்டவே கொட்டாது.

- எம். சுகந்தா ராம், சென்னை - 59.



பிட்டுப் பொண்ணுக்குச் சேர்த்து வச்சிருக்கணும். பாவி, நீ ஏண்டி என் வயித்தில் வந்து பொறந்தே?" அம்மா என்னைக் கட்டிக் கொண்டு அழுதாள்.

அடுத்த வாரத்தில் அண்ணன்கள் இரண்டு பேரும் குடும்ப சகிதம் மாப்பிள்ளையுடன் வந்து விட்டார்கள். மாப்பிள்ளை என்னைப் பார்த்துச் சம்மதித்து விட்டார். "என்ன முன் தலையில் வழுக்கை விழுந்திருக்கு. இவளுக்கும்தான் முப்பதைத் தாண்டி விட்டதே." பெரியண்ணி சொன்னாள்.

கல்யாணம் நிச்சயமாகி விட்டது. உள் அறையில் சத்தமாய்ப் பேச்சுக் குரல் கேட்டது. ஜன்னல் வழியே பார்த்தேன். பெரிய அண்ணியின் குரல்தான்! "என்னங்க, மீனா கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் உங்க அம்மாவை என்ன செய்யறது? நான் அழைச்சுட்டுப் போறேன்னு எதையாவது உளறித் தொலைக்காதீங்க. கிழத்தைச் சமாளிக்க என்னால் முடியாது."

"எனக்குத் தெரிஞ்ச அம்மா அனாதை இல்லம் நடத்தறாங்க. அங்கே கொண்டு போய் விட்டு விடலாம். இப்ப இதைப் பத்திப் பேச வேண்டாம். கல்யாணம் முடியட்டும்." சின்ன அண்ணி ஐடியா தந்தாள்.

இப்படியும் மனிதர்களா? அதுவும் பெண்களில்? என் மனசு கொதித்தது.

தாலி கட்டும் நேரம். சிலிர்த்து எழுந்தேன். "அண்ணா, எனக்குப் பின் அம்மாவை என்ன செய்யப் போறீங்க? அது தெரிஞ்சாதான் நான் தாலிக் கட்டிக் கொள்வேன்.

கூடப் பிறந்த ரத்தினங்கள் இரண்டும் விழித்தன. "அது... அது வந்து..."

"ஏய் மீனா, ஏதோ இரக்கப்பட்டுக் கல்யாணம் பண்ணி வைக்கிறோம். திமிர் பேசாதே" பெரிய அண்ணி அதட்டினாள்.

"என்னடி... என்ன பேசறே? என்னைப் பத்திக் கவலைப்படாதே." அம்மா வெடித்துக் காய்ந்த விரல்களால் என்னைப் பற்றினாள்.

"அம்மா, இத்தனைப் பெத்தும் நீ அனாதைம்மா. உன்னை அனாதையா விட்டு விட்டு நான் போக மாட்டேம்மா. இந்தக் கல்யாணமே எனக்கு வேண்டாம்மா" - அத்தனை பேரும் உறைந்து நின்றார்கள்.

"அம்மா, நீங்க எங்க கூடத்தான் இருக்கணும்." உரத்து ஒலித்தது குரல். யார் அது? என் எதிர்காலக் கணவராகப் பேசப்பட்டவரின் குரல்தான் அது!

"பாட்டி!" அவரது குழந்தைகள் என் அம்மாவைப் பாசத்துடன் அணைத்துக் கொள்ள, "இப்ப திருப்திதானே?" என்றபடி அவர் தாலியை எடுக்க, மகிழ்ச்சியுடன் கழுத்தை நீட்டினேன். அம்மாவின் முகத்தில் உண்மையான மகிழ்ச்சி தெரிந்தது. ●

எச்சரிக்கை-1

மார்ச் மங்கையர் மலர் இதழில் 'பஸ்ஸில் ஜாக்கிரதை' கட்டுரையைப் பார்த்தேன். சகோதரிகளே இதோ இன்னொரு எச்சரிக்கை!



என் தோழியும், நானும், திருமண விழாவுக்குச் சென்று விட்டு, பஸ்ஸில் வந்து கொண்டிருந்தோம்.

என் தோழி, நல்ல பெரிய ஜரிகை வேலைப்பாடமைந்த, தலைப்பு கொண்ட புடவையைக் கட்டி, தலைப்பை இடுப்பில் செருகாமல் அப்படியே ஸ்டைலாக விட்டிருந்தாள்.

பஸ்ஸை விட்டு இறங்கும்போதுதான் கவனித்தேன். என் தோழியின் புடவைத் தலைப்பைக் காணவில்லை.

யாரோ திருடர்கள் முந்தானை பகுதி முழுவதையும் வெட்டிச் சென்றிருந்தனர்.

- கி. சசிரேகா, ஓசூர்.

வாசகர் பக்கம்

எச்சரிக்கை-2

பெங்களூரில் காவிரிப் பிரச்னைக்கு அடுத்ததாகப் பேசப்படுவது நாய்களைப் பற்றிய பிரச்னைதான். இப்போது இருக்கும் தெரு நாய்கள் சிறு குழந்தைகளைக் குறிவைத்து கடித்துக் குதறி விடுகின்றன. தற்சமயம் இரண்டு குழந்தைகள் பலி. ஐந்து குழந்தைகளுக்கு நாய்க்கடி. இதில் ஒரு பெரியவரும் அடக்கம்.

இறைச்சிக் கடையிலிருந்து எறியப்படும் மாமிசத்தை ருசி பார்க்கும் நாய்கள், மனிதக் குழந்தைகளையும் ருசி பார்க்க ஆரம்பித்து விட்டன. புலி, சிங்கம் போல் நாய்களும் மாறி வருகின்றன.



தெருவில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளைக் கண்காணிப்பது நலம். இறைச்சிக் கடை அருகிலும், குப்பைக் கொட்டும் இடங்களிலும் குழந்தைகள் விளையாடாமல் இருப்பது பாதுகாப்பு!

- சுதாஹரன், பெங்களூர்.

"பெரியம்மா பெரியம்மா!"

நான் சமீபத்தில் என் அத்தை வீட்டுக்கு கோயமுத்தூருக்குச் சென்றிருந்தேன். என் அத்தைக்கு 75 வயதான மாமியார் இருக்கிறார்கள்.

அந்த வீட்டு வேலைக்காரி, ''பெரியம்மா பெரியம்மா!' என்று என் அத்தையின் மாமியாரிடம் அன்பாகவும் மரியாதையாகவும் இருந்தாள். என்ன வேலை சொன்னாலும் உடனே செய்தாள். எனக்கு ஆச்சர்யமாக இருந்தது. என் அத்தையிடம் கேட்டேன்.

அத்தை சொன்னாள். "மாதா மாதம் சம்பளம் கொடுப்பது, அட்வான்ஸ் கேட்டால் கொடுப்பது மற்றும் புடைவைத் துணி விசேஷ நாட்களில் பண்டிகைப் பணம் கொடுப்பது எல்லாமே என் மாமியார் பொறுப்புதான். நான் முன்னாலேயே என் மாமியாரிடம் கொடுத்து வைத்து விடுவேன். வேலைக்காரி ஏதாவது கேட்டால், "பெரியம்மாவைக் கேட்டுக்கோ" என்று சொல்வேன்.

"சரி! பெரிய அம்மாதான் பணம் கொடுக்கறாங்க. அதனாலே அவங்களுக்கு மதிப்பு கொடுக்கணும்'' என்று அவர்களுக்குத் தோன்றி விடுகிறது.

"பொதுவாக எல்லா வீடுகளிலும் பெரியவர்களை வேலைக்காரி கூட அலட்சியம் செய்கிறாள். இது நல்ல ஐடியா! மேலும், வயதானவர்கள் நம்மைத் தொந்தரவு செய்யாமல் வேலைக்காரி மூலமாகத் தங்கள் காரியங்களையும் சாதித்துக் கொள்கிறார்கள். நமக்கும் நிம்மதி. எப்படி என் யோசனை?'' என்றாள் என் அத்தை.



அத்தைக்கு ஒரு 'சபாஷ்' போட்டேன்!

- ராதா ராமமூர்த்தி
(விலாசம் தேவை)

வெளியூர்களுக்குச் செல்லும் போது, ஆளாளுக்கு ஒரு சோப் என்று இல்லாமல் 'ஷவர் ஜெல்' எனப்படும் லிக்விட் குளியல் சோப் எடுத்துப் போனால் எல் லோருக்கும் உபயோகமாக இருக்கும். மற்றவர் உபயோகித்ததை எப்படி உபயோகிப்பது என்ற தர்ம சங்கடமும் இருக்காது.

- சங்கரி வெங்கட், சென்னை - 63.



விடுமுறை ஸ்பெஷல்

ரயில்வே நிர்வாகம் கவனிக்குமா?

பெரும்பாலான ரயில்களில், மகளிருக்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பெட்டி கடைசியாக இணைக்கப்பட்டு இருக்கிறது. ஒவ்வொரு ஸ்டேஷனிலும் ரயில்கள் நிற்கும்போது, இந்த மகளிர் பெட்டி ஸ்டேஷனின் பிளாட்ஃபாரத்தை விட்டு வெகு தொலைவிலேயே நிற்குமாறு ஆகிவிடுகிறது. உணவுப் பொருள்கள், பால் மற்றும் இதர பானங்கள் பிளாட்பாரத்தின் நடுப்பகுதியில்தான் விற்கப்படுகின்றன. குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு தனியே வரும் பெண்களுக்கு இவை கிடைக்காமல் போவதுடன், ரயில்கள் நிற்கும் அந்த சில நிமிடத் துளிகளில் பெண்களால் அவர்கள் பெட்டியை விட்டிறங்கி வாங்க முடிவதில்லை. இரவு நேரப் பயணங்களில் இந்த மகளிர் பெட்டி பிளாட்ஃபாரத்து வெளிச்சத்திற்கு அப்பால் இருட்டிலேயே நின்று விடுவதால் திருடர்கள் பற்றிய அச்சமும் ஏற்படுகிறது. ரயில்வே நிர்வாகம் கவனிக்குமா?



- சாருமதி பாஸ்கரன்,
மயிலாடுதுறை.



கடவுளுக்கு நைவேத்தியம் வைக்கும் போது மிகவும் சூடாக வைக்கக் கூடாது. சாமியே சாப்பிடுவதாக நினைத்து சிறிது ஆறவைத்துத்தான் வைக்க வேண்டும். அதே போல் காக்கைக்குச் சாதம் வைக்கும் போதும் என்ன அவசரமானாலும் சூடாக வைக்கக் கூடாது.

- எஸ். மங்கையர்க்கரசி,
நெய்வேலி - 3.





விடுகதை

வயலில் கிடக்கும் வைரத்தோடு!

☺ ஆயிரம் ஆயிரம் முடிச்சுகளும் என்னிடம் உண்டு
ஆயிரம் ஆயிரம் ஓட்டைகளும் என்னிடம் உண்டு. நான் யார்?

☺ வைரத்தோடுகள் வயலில் கிடக்குது
சந்திரன் பார்த்தான், எடுக்காமல் போய் விட்டான்
சூரியன் பார்த்தான், தூக்கிச் சென்றான். அது என்ன?

☺ ஆடை உடுத்தியிருக்கும் பெண்ணுமல்ல. அதனுள்ளே
முத்திருக்கும் சிப்பியல்ல. தாடியுண்டு, மீசையுண்டு
கிழவனுமல்ல, தக்கதோர் உணவாகும் மக்களுக்கே. அது என்ன?

☺ தண்ணீர் இல்லாத தடாகத்தில்
தாவிப் பாயுது ஒரு கப்பல். அது என்ன?

☺ புழுவாய்த் திரியும்; கூட்டுக்குள் ஒளியும்.
வெளியே வந்தால் படபடத்து ஒளிரும். அது என்ன?

☺ விண்ணின் வீதியிலே விளையாடிச் சிரிப்பாள்
மண்ணில் மாந்தரின் கண்ணைப் பறிப்பாள். அவள் யார்?

☺ அஸ்திவாரம் இல்லாத கட்டடம், ஆழ்கடலில் நீந்தும் கட்டடம்
நெடுந்தூரம் போகும் கட்டடம், நீரவையில் நகரும் கட்டடம்.
அது என்ன?

☺ காவலுக்கு வேலியாகும்
காலடிக்கு எதிரியாகும். அது என்ன?

☺ கிணற்றில் அம்புகள் போடுவாரே தவிர எடுப்பார்
இல்லை. அது என்ன?

- ஆர். அஜிதா கம்பம்.

விடைகள் : 1. வலை, 2. பனித்துளி, 3. மக்காச்சோளம், 4. ஒட்டகம், 5. வண்ணத்துப்பூச்சி, 6. மின்னல், 7. கப்பல், 8. முள், 9. வயிறு.

''பல்லுப் போனால் சொல்லுப் போச்சு!'' என்பது பழைய மொழி! ''பல்லுப் போனால் தன்னம்பிக்கை போச்சு!'' என்பதுதான் உண்மையான 'பல்' மொழி! நல்ல, உறுதியான, சுத்தமான, வெண்மையான பல் வரிசை இருந்தால், எங்கேயும் எப்போதும் புன்னகை அரசியாய், உற்சாகமாய் நீங்கள் வளைய வரலாம். நிறமிழந்த பற்களையும் டாலடிக்க வைக்கும் நவீன சிகிச்சைகள் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோமா?

முத்துப் பல்



''நான் நல்லாதான் பல் தேய்க்கிறேன். ஆனா பல் வரிசை பளிச்சுன்னு மின்ன மாட்டேங்குதே! இப்ப ஏதோ புதுசா ப்ளீச்சிங் டெக்னிக் வந்துருக்காமே! அதை செஞ்சு விடுங்க டாக்டர்'' என்று வரும் இளம்பெண்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகமாகி விட்டது.

எஸ்.. டூத் ப்ளீச்சிங் செய்தால், பற்களை அரை மணி நேரத்திலேயே முத்துப் போல பிரகாசிக்க செஞ்சுடலாம் தான். ஆனால் பற்களின் வலிமையைப் பொறுத்தே இதைச் செய்ய முடியும். வலியோ உறுத்தலோ எதுவுமில்லாமல் சிம்பிளா செஞ்சுடலாம்.

ப்ளீச்சிங் எல்லா பல் கிளினிக்குகளிலும் செஞ்சுட முடியாது. இதுக்குன்னே சிறப்பு விளக்குகளை நிறுவியிருக்கிற மருத்துவமனைகள்லதான் செய்ய முடியும். இந்த விளக்குகளோட விலையே சுமார் ஒரு லட்சமிருக்கும். கொஞ்சம் காஸ்ட்லியான சிகிச்சைதான். ஆனா ஒருமுறை ப்ளீச் செஞ்சுக்கிட்டா, அது சில வருடங்களுக்குத் தாக்குப்பிடிக்கும். முப்பத்திரண்டு பற்களையும் ப்ளீச் செய்யணும்னு அவசியமில்லே. சிரிக்கும்போது 'பளிச்'னு தெரியற முன்பக்கப் பற்களை மட்டுமே ப்ளீச்சிங் செஞ்சுக்கிட்டா கூடப் போதும்.

''ஒருசிலருக்கு பற்கள் இயல்பாகவே மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். நிலத்தடி நீரில்

உள்ள சில ரசாயனங்களின் காரணமாக பற்களில் உள்ள எனாமல் பாதிக்கப்பட்டு மஞ்சள் நிறமாகிவிடும். திருப்பத்தூர், கிருஷ்ணகிரி, வேலூர் போன்ற பகுதிகளில், நிலத்தடி நீரில் இயற்கையாகவே ஃப்ளோரின் அதிகமாக இருப்பதால், 'டெண்டல் ஃப்ளூரோஸிஸ்' ஏற்படுவது வெகு சகஜமாக இருக்கிறது.

இந்தக் குறையை, ப்ளீச்சிங் முறையினால் சரிசெய்ய முடியாது. அதையும் தாண்டிய லாமினேஷன் டெக்னிக் தேவை! நிறமாறிய பற்களுக்கு மேல், மிக மெல்லிய செராமிக் படலத்தை ஒட்டிவிட்டால் போதும். புதிய 'ப்ளீச்' பற்கள் கிடைத்துவிடும்.

இந்தச் சிகிச்சையின் போது செராமிஸ்ட்' என்றே ஒருவர் உடனிருப்பார். பற்களைக் கச்சிதமாக அளவெடுத்து, அதற்கு ஏற்ற மேல் படலங்களை அவர் உருவாக்கித் தருவார். இந்தச் சிகிச்சைக்கு முதல் முறை வந்து அளவு கொடுத்துவிட்டு, மறுமுறை பொருத்திக் கொள்ள வர வேண்டியிருக்கும். தட்ஸ் ஆல்!

ப்ளீச்சிங்கை விட லேமினேஷன் உறுதியாக நீடித்து இருக்கும். நிரந்தரமாகவே இருக்கும் என்று கூடச் சொல்லலாம். ஆனால் ஒரு கண்டிஷன்... முன்பற்களில் லேமினேஷன் செய்து கொண்டால், முறுக்கு, கரும்பு போன்றவற்றைச் சாப்பிடும் போது அந்தப் பற்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கணும்."



முறுக்கு, கரும்பு போன்றவற்றைச் சாப்பிடும் போது அந்தப் பற்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கணும்."

சிரிப்பென்னவோ!



இன்னும் பலருக்குக் காரணமே இல்லாமல் கூட, செங்காவி, கத்தரிப்பூ, ஏன் கறுப்பு நிறமாகவே கூட பற்கள் நிறமாறியிருக்கும். இவங்களுக்கும் நம்பிக்கை தரும் நவீன சிகிச்சை வந்தாச்சு.

டாக்டர் என்.வி. ஆறுமுகம்

பாதிக்கப்பட்ட பற்களின் மேற் பரப்பை இலேசாகச் செதுக்கிவிட்டு, அதன் மீது 'கேப்' ஒன்றைப் பொருத்தி விடலாம். இந்தச் சிகிச்சை கொஞ்ச வருடங்களாகவே இருந்து வருகிறது என்றாலும் முன்பெல்லாம் உலோகத்தை மையமாகக் கொண்ட 'போர்ஸிலின் கேப்'பைப் பயன்படுத்தினோம். இப்போது உலோகமே கலக்காத 'செராமிக் கேப்'களை உபயோகிக்கிறோம். இவை கச்சிதமாகப் பொருத்தி விடுவதால், சிகிச்சைக்குப் பிறகு வித்தியாசம் கண்டுபிடிக்க பல் டாக்டரே கூடத் திணறிப் போவார். அந்த அளவுக்குத் தத்ருபமாக இருக்கும்.

பொதுவாகவே, பற்கள் நிறம் மாறாமல், டாலடிக்கணும்னா என்ன செய்யணும்?

• வெற்றிலை, புகையிலை, பான்பராக், செயற்கையான குளிர்பானங்கள் (கார்போரேட் டிரிங்ஸ்) போன்றவற்றைக் கண்டிப்பாக ஒதுக்கணும்.

• என்ன சாப்பிட்டாலும், வாய் நிறைய நல்ல தண்ணீரை எடுத்துக் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

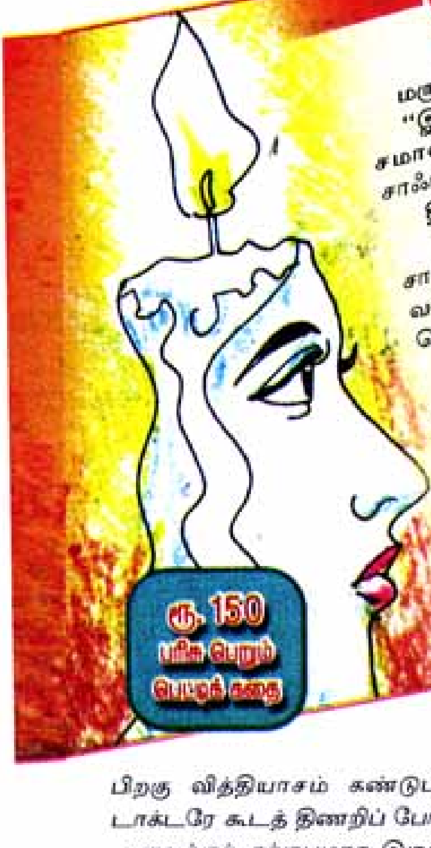
• ஃப்ளோரைடு கலந்த பற்பசை உபயோகிப்பது நல்லது.

• பற்களுக்கு இடையில் சிக்கிக் கொண்ட உணவுத்துகளை நீக்க, பல் குச்சியைப் பயன்படுத்துவது தவறு. இது பற்களுக்கும், ஈறுகளுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். பலர் டெய்லரிங் நூலைப் பயன்படுத்து கிறார்கள். அதுவும் தவறானது. 'டென்டல் ஃப்ளாஸ்' என்றே பிரத்யேகமான மென்மையான நூல் விற்பனையாகிறது. அதைப் பயன்படுத்துவதுதான் சிறந்தது.

(அடுத்த இதழில் இழந்த பற்களுக்கு மாற்றுச் சிகிச்சை)

தொகுப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

போராட்டம்!



மருத்துவமனையில்...

"இரண்டாவதும் பெண் குழந்தையா? எப்படித்தான் சமாளிக்கப் போறியோ?" குழந்தையைப் பார்க்க வந்த சாஃப்ட்வேர் ரோஹிணியின் தோழிகள் அடித்த கமென்ட்.

திருமண வீட்டில்...

"இனிமே, அம்மா வந்து பொண்ணைப் பார்க்கலாம்" சாஸ்திரிகள் கூற வங்கியில் கேஷியராகப் பணிபுரியும் கமலா வண்ணப்புடவை, நெற்றியில் கறுப்புப் பொட்டுடன் மணப் பெண்ணைப் பார்க்க அறையை விட்டு வெளியே வந்தாள்.

இழவு வீட்டில்...

"அவருக்கு முன்னால, பூவும் பொட்டுமாக நீ போயிருக்கக் கூடாதா? சுமங்கலியாகப் போய்ச் சேர்ந்த புண்ணியம் இடைச்சிருக்குமே. ஓய்வுபெற்ற தலைமை யாசிரியை பார்வதியைக் கட்டிப் பிடித்து பெண்கள் அழுதனர்.

"போராடுவோம்! போராடுவோம்! 33 சதவீத இட ஒதுக்கீடு கேட்டுப் போராடுவோம்! வீதியில் பெண்கள் கோஷமிட்டுச் செல்லும் சத்தம் கேட்டது.

- பி. கௌரி, சென்னை-75



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
கிளை நிறுவனம் : புதிய எண். 16, பழைய எண். 19, முதல் மாடி, 30வது தெரு,
தில்லைகங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 18 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் **"ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்"** தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்

எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை உங்களிடம் பகிர்ந்துக் கொள்கிறேன். இதுபோன்ற அனுபவம் மற்றவர்களுக்கு ஒரு பாடமாக இருக்கட்டும்.



ரயிலில் ஒரு பாடம்!

சில வருடங்களுக்கு முன்பு நானும், எனது இரு பெண் குழந்தைகளும் கோடை விடுமுறையில் கோவைக்குச் சென்று விட்டு விசாகப்பட்டினம் திரும்பு வதற்காக ரயிலில் ஏறினோம். எங்களது இருக்கைகளில் வேறு யாரோ அமர்ந்திருக் கவே எங்களது டிக்கெட்டை எடுத்துப் பார்த்தோம். ஜூன் 13 என்று நான் நினைத்திருந்தது மே 13 ஆக இருந்தது.

வழக்கமாக ஏஜெண்ட் மூலமாகத்தான் முன்பதிவு செய்து கொள்வேன். டிக்கெட்டைச் சரிபார்த்து உள்ளே வைத்தபோது ஜூன் 13 ஆகத்தான் தெரிந்தது. தவறு யாருடையதாக இருந்தாலும் இப்போது நொந்து என்ன பயன்? டிக்கெட் பரிசோதகர் வந்த போது நிலைமையைச் சொன்னோம். அடுத்த ஸ்டேஷனில் இறங்கி, ஜெனரல் கம்பார்ட்மெண்ட்டுக்கு மாறச் சொன்னார். டிக்கெட் அவரே தரு வதாகச் சொன்னதுடன், ஒவ்வொரு டிக் கெட்டுக்கும் 50 ரூபாய் கூடுதலாகத் தர வேண்டும் என்றார்.

அடுத்த ஸ்டேஷன் ஈரோடு. அங்கு ரயில் அதிக நேரம் நிற்குமென்பதால் ஸ்டேஷன் வந்தவுடன் சுரங்கப் பாதை வழியாக வெளியே சென்றேன். டிக்கெட்

வாங்க க்யூவில் நின்றவர்களிடம் நிலைமையைச் சொல்லி டிக்கெட் வாங்கினேன்.

வேகமாக ரயிலைப் பிடிக்க வந்த போது நான் வந்த ரயில் மிக வேகமாக பிளாட்பாரத்தை விட்டுப் போய்க் கொண்டிருந்தது. நானும் நிற்காமல் ஓடினேன். அங்கிருந்தவர்கள் அனைவரும் என்னை ஓட வேண்டாம் என மனிதாபிமானத்துடன் தடுத்தனர். கடைசிப் பெட்டியில் நின்றிருந்த கார்டும் ரயிலைப் பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டாம் எனக் கூறினார். குழந்தைகள் கம்பார்ட்மெண்ட்டில் தனியாக இருக்கிறார்கள் என்று கத்திக் கொண்டே ஓடினேன். என்ன நினைத்தாரோ டிரைவருக்கு வாக்கிடாக்கியில் தகவல் தந்து ரயிலை நிறுத்தினார். நான் ஏறியவுடன் ரயில் புறப்பட்டது. மூச்சு வாங்க என் இடத்தை அடைந்த போது குழந்தைகள் இருவரும் அழுது கொண்டிருந்தனர். பிறகு லக்கேஜை அடுத்த கம்பார்ட்மெண்ட்டுக்கு மாற்றி சென்னை வரும் வரை ரிலாக்ஸ்டாக அமர்ந்தோம்.

இரவு 10 மணிக்கு சென்னை வந்தவுடன் டிக்கெட் பரிசோதகரிடம் விவரம் சொல்லி இரண்டு பர்த் வாங்கிக் கொண்டேன். அதற்கு மேல் சோதனையாக இரு குழந்தைகளுக்கும் கடுமையான காய்ச்சல். மாத்திரை கொடுத்துச் சமாளித்து, விசாகப்பட்டினம் வந்தவுடன் ஆஸ்பத்திரியில் இருவரையும் அனுமதி செய்ததுதான் முதல் வேலை.

எனவே அன்புத் தோழிகளே! டிக்கெட்டை ரிசர்வ் செய்தவுடன் குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் ஒருமுறைக்கு இருமுறையாக எல்லாம் சரியாக இருக்கிறதா எனப் பார்க்க வேண்டும். டிக்கெட்டை ஜெராக்ஸ் காப்பி எடுத்து வைத்தால் ஒரிஜினல் தொலைந்தாலும் பி.என்.ஆர். நம்பரை வைத்து மறுபடி வேறு டிக்கெட் எடுக்க முடியும். பிரயாணத்தில் ரயில் தாமதம், பந்த், வெடிகுண்டு புரளி போன்றவை ஏற்பட்டால் நம்மால் ஏதும் செய்ய இயலாது. ஆனால் நமது சிறு அஜாக்கிரதையால் பெரும் தவறுகள் ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாமல்லவா?

- விசாகை ராஜி.

சுத்தம்... சுவை... சக்தி!



நாம் சாப்பிடும்போதெல்லாம் நிறைய நீரைக் குடித்து, சுத்தமான நீரால் நன்கு கொப்பளித்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல், பற்சிதைவும், பல்வேறு தொந்தரவுகளும் வரும். இது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததுதான். பலருக்குத் தெரியாத ஒன்றும் உண்டு. உணவு நம் நாக்கில் பட்டதும், நாவில் உள்ள 'சுவை அரும்புகள்' உணவை ஜீரணிக்கத் தேவையான என்ஸைம்களைச் சுரக்கும்படி ஜீரண உறுப்புகளுக்குத் தகவல்களை அனுப்புகின்றன. வாயைச் சரியாகச் சுத்தம் செய்யாவிட்டால், இவை தொடர்ந்து தகவல்களை அனுப்பிக் கொண்டே இருக்கும். இதனால் தேவையில்லாமல் என்ஸைம்கள் சுரந்து கொண்டேயிருக்கும். ஜீரண சக்தியும் வீணாகும். செரிமான உறுப்புகளின் நலனும் கெடும்!

- வைஜயந்தி கிருஷ்ணன்

படம் : **ஸ்ரீஹரி**

எண்ணெய்-மிளகாய்ப் பொடி தடவிய இட்லியாக சுற்றுலாவில் ஊறிய நட்சத்திர வாடிக்கையாளர் சகுந்தலாவின் பெயரைக் கேட்டாலே, தென்னக ரயில்வே, தமிழ்நாடு அரசுப் பேருந்து, ரதி மீனா மற்றும் சுற்றுலா வளர்ச்சித் துறை போன்ற நிறுவனங்களின் நிர்வாகிகள் குலவை இட்டு, கைதட்டி ஆனந்தக் கும்மி அடிப்பார்கள். அவருடைய வருகையை எதிர்நோக்கி ஆரத்தி கரைத்து வைத்திருப்பார்கள்.

சகுந்தலாவின் கால்களில் சக்கரங்கள் உண்டு. முதுகில் கருடாழ்வார் ரேஞ்சில் இறகுகள் இருப்பது கூட சில அமானுஷ்ய கண்களுக்குப் புலப்படும்.

அபிராமபுர இல்லத்தில் அவரைச் சந்தித்துப் பேட்டி காண்பது நடக்காத காரியம் என்பதால், சென்னை சென்ட்ரல், எழும்பூர், கோயம்பேடு மற்றும் காமராசர் விமானக்கூடத்தை முற்றுகை இட்டுக் கடைசியாக எழும்பூர் ரயில் நிலையத்தில் தேடிக் கண்டுபிடித்து எடுத்த பேட்டியின் சில பகுதிகள்...



சுற்றுலா சகுந்

உங்களுடைய முதல் சுற்றுலாவை எப்போது துவங்கினீர்கள்?

தவழும் பருவத்திலிருந்தே! எங்கள் வீட்டுக்கு வேனில் வந்த கோபால் பல்பொடி சேல்ஸ்மேன் தனபால் மாமாவின் வண்டியில் அவருக்குத் தெரியாமல் பின்னால் ஏறிக் கொண்டு தாம்பரம், திண்டிவனம், பாண்டி என்று சுற்றி அடித்தேன். அதுதான் என் முதல் டூர்.

பள்ளிக்கூட எக்ஸ்கர்ஷனில் நடந்த சுவையான சம்பவம் ஏதாவது நினைவிருக்கிறதா?

ஓ! இருக்கே. அஞ்சாவது படிச்சிண்டிருந்தபோது மகாபலிபுரம் போயிருந்தோம். சம்பங்கி, சகாய மேரின்னு ரெண்டு டீச்சர் கூட வந்தாங்க. சம்பங்கி டீச்சர், "ஐயோ என் பை, என் பை"ன்னு ஹை-பிட்ச் கீச்சுக் குரலிலே திடீர்னு கூச்சல் போட்டாங்க. ஒரு பெரிய குரங்கு அவங்க கைப்பையைப் பிடுங்கிண்டு மரத்து மேல ஏறி உக்காந்து, அவங்க ஸ்டைலிலேயே தோளிலே மாட்டிண்டு அழகு காட்டிண்டிருந்தது. அப்போதான் எனக்கு ஒரு ஐடியா தோணித்து. குல்லாக்காரர் குரங்கு கதையைக் கேட்டிருக்கேனே. உடனே நான் சகாய மேரி டீச்சர் மாட்டிண்டு இருந்த பையை வெடுக்குன்னு பிடுங்கி குரங்கைப் பார்த்துண்டே கீழே போட்டேன்.

'குட் திங்கிங். குரங்கும் தன் பங்குக்கு சம்பங்கி டீச்சரோட பையைக் கீழே போட்டுதா?'

இல்லியே. இன்னொரு பெரிய குரங்கு கீழே இருந்த பையை 'டப்'க்குன்னு தூக்கிண்டு 'சரசர'ன்னு மரத்திலே ஏறி குரங்கு நெம்பர் ஒன்னோட அணி சேந்துண்டு டீச்சர்களுக்கு அழகு காட்டிட்டு ஓடிப் போயிடுத்து. ரெண்டு டீச்சரும் என்னை 'டர்ன்' போட்டுண்டு முதுகிலே போர் முரசு அடிக்கிறா மாதிரி சாத்தினாங்க. நான் என்ன பண்றது? அவங்கதானே அந்தக் கதையை எனக்குச் சொல்லி இருந்தாங்க?

விடுமுறை ஸ்பெஷல்
சிறுகதை

தமாஷ்தான். அப்புறம் காலேஜிலே படிச்சீங்களா?

இல்லே. எனக்கு ஊர் ஊராப் போய் மனுஷங்களைப் படிக்கிறதுதான் பிடிக்கும். அதனாலே கல்யாணம் பண்ணிண்டு உடனே தேன்நிலவுக்குப் புறப்பட்டு விட்டேன்.

○○

விக்கெட் கீப்பர் மகேந்திரசிங் தோனி ஸ்டைலில் டைவ் அடிச்சு ஹஸ்பன்டோட குரல்வளையைக் கீரிப்பிள்ளையாப் பிடிச்சு அழுத்த ஆரம்பிச்சுட்டார்.

○○



களுக்குப் போக ஆரம்பிச்சேன். அவரும் வேலைன்னு எதுவும் பெரிசா வெச்சுக்கல்லே. சொத்து இருக்கு. உக்காந்தும் சாப்பிடலாம். நின்னுண்டே பூஃபேயாகவும் சாப்பிடலாம். பயணம் பண்ணின்டேயும் சாப்பிடலாம். கரையாது. தேசாந்திரியா சுத்தி அடிச்சிண்டு இருக்கேன்.

எந்த ஊருக்கு?

சொன்னா சிரிப்பீங்க. காசிக்கு. அங்கே ஏதோ வேலைன்னு என்னை அழைச்சிண்டுப் போனார். அங்கே போனா, பிடிச்ச ஏதான ஒண்ணை விட்டுட்டு வரணும்னு சொல்வாங்க. க்ரேஸியா நான் அவரையே விட்டுடலாமான்னு பார்த்தேன். ஆனா பிடிச்சதைத்தானே விட்டுடணும்? அதனாலே விட முடியலே.

அப்புறம்?

அப்புறம் என்ன விழுப்புரம், சமயபுரம், காஞ்சிபுரம்னு நெறைய ஊர்

போகிற ஊர்களிலே எங்கே தங்குவீங்க?

ஊருக்கு ஊர் தபாலாபீஸ் இருக்கிற மாதிரி உறவுக்காரங்க, தெரிஞ்சவங்க இருக்காங்க. அங்கே டேரா போட்டுடறது. ஆனா ஒண்ணு. வருவதைப் பத்தி ஒரு ஃபோனோ, லெட்டரோ, குடுக்காமப் போயிடறதை வழக்கமா வெச்சிண்டு

ஜே.எஸ்.ராகவன்



ஆஹா 50!

போகன்வில்லா எனப்படும் 'காகிதப் பூக்கள்' கண்களுக்கு அழகாய்ப் பூத்துக் குலுங்கும் காலமிது. சுற்றுலா செல்பவர்கள் தங்களுடன் மஜந்தா நிறப் பூக்களை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். வீட்டில் வெள்ளை நிறப் பூக்களை வைத்து விட்டுச் செல்ல வேண்டும். அன்னைக்குப் பிரிய மான இப்பூக்கள் பிரயாணத்திற்கும், வீட்டிற்கும் பாதுகாப்பைத் தரும்.

- சியாமளா ராஜகோபால், சென்னை - 64.

இருக்கேன். வரேன்கிற தகவல் முன் கூட்டியே தெரிஞ்சா, அவங்க உடனே விர்ருன்னு எஸ்.எல்.வி. ராக்கெட்டா வேற எங்கயான கிளம்பிப் போயிடுவாங்க. அதனாலேதான்!

உங்களை மாதிரி அடிக்கடி சுற்றுலா போறவங்களுக்கு என்னென்ன தெரிஞ்சிருக்கணும்?

- நொடியிலே மூட்டை கட்டத் தெரியணும்.
- இரண்டு குழந்தைகள், ஒரு ரயில் ஜன்னல் சீட் என்ற விகிதாசாரம் வந்தால், சீட் பங்கிடு செய்யத் தெரியணும்.
- வீட்டுக்காரரை இழுத்த இழுப்புக்கு வரவழைக்கத் தெரியணும். பெரிய கோயில் தெற்கு வாசல் மாதிரி பர்ஸைத் திறந்து வைக்க அவரைத் தயார்ப்படுத்தி இருக்கணும்.
- ஆட்டோக்காரர்களோட ஒண்டிக்கு ஒண்டி நிக்கத் தெரியணும்.
- டி.டி.ஆரை நைச்சியம் பண்ணி லோயர் பெர்த் வாங்கத் தெரியணும்.
- பிரித்து வைத்த மந்தார இலைத் தயிர் சாதம் லொடக்குனு மடியில் சரியாம சாப்பிடக் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கணும்.
- ரயில் டிக்கெட்டுகளை வீட்டு டீவி மேலேயும், வீட்டுச் சாவிகளை ஹோட்டல் டீ.வி. மேலேயும் வைக்காம எடுத்துண்டு வரத் தெரியணும்.
- பேரம் பண்ணி சாமான்களை வாங்க கன்னடம், மலையாளம், தெலுங்கு மொழிகள் சொல்ப, சொல்ப, கொறச்சு, கொறச்சு, கொஞ்ச கொஞ்சம் தெரிஞ்சிருக்கணும். இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டே போலாம்....

சுற்றுலா ஸ்தலங்களிலிருந்து வாங்கி வந்த பொருட்களிலேயே விலைமதிக்க முடியாத பொருள் எது?

அனுபவம்தான். ஒரு தடவை கனகதுர்கா கோவிலைப் பார்க்கணும்னு காகிநாடா எக்ஸ்பிரஸிலே விஜயவாடா போயிண்டு இருந்தோம். ராத்திரி எட்டு



ஆஹா 50!

''யாத்வரா த்ரௌபதித்ராணே,
யாத்வரா கஜரக்ஷணே,
மய்யார்த்தே கருணாமூர்த்தே
சாத்வரா க்வஹதாகரே''
மேற்கண்ட ஸ்லோகத்தை வழிப் பயணத்திலோ, ஆபத்துக் காலங்களிலோ சொல்லிக் கொண்டேயிருந்தால் கருணைக் கடலென நாராயணன் நமக்கு அருள்புரிவார்!
- அலமேலு, கோவை - 46.

மணி. எனக்கு எஸ்கார்ட்டா வந்த என்னோட ஹஸ்பெண்டு சும்மா இருந்தாரா? ஆரஞ்சு க்ரீம் பிஸ்கெட் பாக்கெட்டைப் பிரிச்சு தான் சாப்பிடாம, பக்கத்திலே சுரேர்னு கிழ்பாச்சு கட்டிண்டு இருந்த ஒரு ஆந்திர பாசஞ்சர்கிட்டே, விருந்தோம்பலா ரெண்டு பிஸ்கெட்டை நீட்டினார். ரெட்டிகாரு திடுக்கிட்டு ஏதோ கருநாகங்களைப் பாத்தா மாதிரி பின்வாங்கினார். கண்களிலே பீதி. "அரே தொங்கா. கோந்தி பிலகா"ன்னு கத்திட்டு, "போலீஸ், போலீஸ், பிஸ்கெட் பாண்டிட்லு! பிஸ்கெட் பாண்டிட்லு. இக்கட உன்னாரு. குடண்டி. அரெஸ்ட் சேயண்டி... அரெஸ்ட் சேயண்டி..ன்னு பதினெட்டு பட்டிக்கு.. ஸாரி பதினெட்டு கம்பார்ட்மெண்டுகும் கேக்கறா மாதிரி கூச்சல் போட்டுண்டே, விக்கெட் கீப்பர் மகேந்திரசிங் தோனி ஸ்டைலில் டைவ் அடிச்சு, பாவம், என் ஹஸ்பண்டோட குரல்வளையைக் கிரிப்பிள்ளையாப் பிடிச்சு அழுத்த ஆரம்பிச்சுட்டார்.

அடடே! அப்புறம்?

பக்கத்திலே டிக்கெட் செக் பண்ணிண்டிருந்த டி.டி.ஆர். ஓடி வந்தார். என்னைத்தான் எல்லா தெற்கு மண்டல ரயில்வே ரன்னிங் ஸ்டாஃபுகளுக்கும் தெரியுமே! மலை ஏறின ரெட்டிகாருவை டி.டி.ஆர். குடம் காட்டி கீழே இறக்கி வைச்சார்.

கடைசிக் கேள்வி. கரப்பான்பூச்சியா வீட்டிலேயே அடைஞ்சு கிடக்கிற ஆட்களுக்கு நீங்க ஏதாவது சொல்ல விரும்பறீங்களா?

சொல்றேன். நாலு சுவத்துக்குள்ளே என்ன இருக்கு? நாலு ஊருக்குப் போகணும். நாலு பேரைப் பார்க்கணும். நாலு மொழிகளைத் தெரிஞ்சுக்கணும். நாலு பேர் நம்மைத் தூக்கிண்டு பெரீய்ய்ய்ய ஊருக்குக் கொண்டு போறதுக்கு முன்னாடி நாலும் தெரிஞ்சிக்கணும். கிணற்றுத் தவளையாகக் கூட பரவாயில்லே, ஒரு போர்வெல் தவளையா இருந்திடாம பார்த்துக்கணும்! அவ்வளவுதான், வரட்டுமா? ரயில் ஏறணும்! ●

“காய்க்கலையா? வெட்டித் தள்ளு!”

அப்பொழுது நாங்கள் சிதம்பரத்தில் கனகசபை நகரிலிருந்தோம். வீட்டின் முன்னும் பின்னும் என் பெற்றோர் வியர்வை சிந்தி உருவாக்கிய அழகிய தோட்டம் இருந்தது.



செடிகளுக்கு உயிர் மட்டுமல்ல, உணர்வும் உண்டு என்று அவர்கள் உறுதியாக நம்பினார்கள். எனவே செடிகளுக்கருகே போகும்போது, நல்ல விஷயங்களையே பேச வேண்டும் என்பார்கள்.

அவ்வளவு பாசத்துடனும், அக்கறையுடனும் இருந்தும், மாமரம் ஒன்று மட்டும் கிட்டத்தட்ட 3, 4 ஆண்டுகளாகக் காய்க்காமலேயே இருந்து வந்தது.

ஒருநாள் என்னுடைய அம்மா ஒரு இரகசியத் திட்டம் தீட்டினார். என் அக்கா மகன் மகேஷை கொல்லைக்கு அழைத்துச் சென்று மாமரத்தின் அருகே நிற்க வைத்தார்.

“டேய் மகேஷ், எல்லா மரமும் காய்க்கிறது. இந்த மாமரம் மட்டும் பிடிவாதமா காய்க்காம இருக்குடா. நாலு வருஷமாச்சு. எரு போட்டு, தண்ணீர் ஊற்றி, என்ன பிரயோஜனம்? இதை வெட்டிடலாம்னு இருக்கேன்” என்றார் அம்மா.

“வேண்டாம், பாட்டி, பாவம். இந்த ஒரு வருஷம் மட்டும் பார்க்கலாம். இந்த வருஷமும் காய்க்கலைன்னா வெட்டிடலாம்” - இது மகேஷ்.

“சரி, நீ சொல்றதாலே விடறேன். காய்க்கலையோ, வெட்டித் தள்ள வேண்டியதுதான்” என்று சொல்லிவிட்டு உள்ளே வந்து விட்டார் அம்மா.

நம்பினால் நம்புங்கள், அந்த ஆண்டு, அந்த மாமரம் கொத்துக் கொத்தாகக் காய்த்துத் தள்ளியது. எல்லோருக்கும் ஒரே ஆச்சரியமாகி விட்டது. உங்கள் வீட்டிலும் தோட்டமிருந்தால், செடிகளுடன் அன்பாகப் பேசுங்கள்; பழகுங்கள், பலனை அனுபவித்து மகிழுங்கள்.

- ஸ்ரீமதி ரவிச்சந்தர், தில்லி.



ஆஹா 50!

வத்தல் வடாம் பொரிக்கும் போது குறுகிய குழி வாணலியைப் பயன்படுத்தினால் எண்ணெய் குறைவாகச் செலவாகும்.

- சரஸ்வதி ராமஸ்வாமி, கோயமுத்தூர்.


நம்ம ஊரு டல்க்
New
Tara
Jasmine
Super Active Talc
No Body Odour
Tara
jasmine
Super Active Talc for the new generation
AVAILABLE AT LEADING STORES ALL OVER INDIA
மாறாத நறுமணம் தாராவின் நற்குணம்
SFP PRODUCTS

நோய் தீர்க்கும்

ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய
தந்வந்த்ரயே அம்ருத கலசஹஸ்தாய,
ஸர்வ ஆமய விநாசாய, த்ரைலோக்ய
நாதாய, ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணவே நம :

ஆதியுகத்தில் அசுரர்களும், தேவர்களும் பாற்கடலைக் கடைந்தபோது காமதேனு, ஐராவதம், கௌஸ்துபமணி, கல்பக விருட்சம், மஹாலக்ஷ்மி, வாருணி எல்லாம் தோன்றியபின், ஜோதியே உருவாக அமிர்தகலசத்தைக் கையில் ஏந்திக் கொண்டு தோன்றியவர்தான் ஸ்ரீதன்வந்திரி.

இந்த அமிர்தத்தினால், ஸ்ரீ ரங்கநாதரின் பிணியைத் தீர்த்ததாகவும் அவரைக் காப்பாற்றுவதற்காக மகாவிஷ்ணுவே தன்வந்திரியாக அவதரித்தார் என்பதும் புராணக் கதை!

உலக மக்களின் பிணி தீர்க்கும் கடவுளான ஸ்ரீதன்வந்திரி பகவானுக்கு உலகிலேயே முதன்மையாக வேலூர் மாவட்டத்தில், வாலாஜாபேட்டையில், அருளாளகிரிக்கும், அஸ்தகிரிக்கும் நடுவில் உள்ள ஔஷதகிரியில் மூலிகைச் செடிகளின் குளிர்ச்சியான காற்றோட்டம் சூழப்பெற்று இந்த ஆலயம் அமைந்துள்ளது.

ஸ்ரீரங்கம், காஞ்சிபுரம், சென்னை, சேலம் ஆகிய பல இடங்களிலும் பிராகார சந்நிதிகளில் தன்வந்திரிக்கு இடம் உண்டு. ஆனால் இவருக்கு என தனிக் கோயில் உலகத்திலேயே இங்கு மட்டும்தான் உள்ளது.



• ஸ்ரீ தன்வந்திரி பெருமாள்

இந்த ஆலயத்தில் காப்பகிருகத்தின் கீழ், 15 அடி ஆழத்தில், ஏழு அங்குலம் விட்டத்தில், செப்புக் குழாயின் நடுவில், ஏறத்தாழ 46 லட்சம் பக்தர்கள் கைப்பட எழுதிய 54 கோடி மந்திரங்கள் 13 மொழிகளில் பெறப்பட்டு, கஜ பூஜை, கோபூஜை, 1008 சுமங்கலிப் பூஜை செய்து யந்திரயாக பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளது.

இப்படி அமைக்கப்பட்டுள்ள கர்ப்பகிருகத்தின் மேல் இன்னொரு கர்ப்பகிருகம் அமைக்கப்பட்டு அதன் மேல் தன்வந்திரி பெருமாள் திருக்காட்சித் தருகிறார்.

ஸ்ரீ தன்வந்திரி பெருமாள் ஏழு அடி உயரத்தில் பத்ம பீடத்தில் நின்ற கோலத்தில் சதுர்புஜங்களுடன் சங்கு, சக்கரம், அமிர்த

கலசம், மற்றும் சீந்தல் கொடி என்னும் மூலிகைச் செடியும் வைத்துள்ளார். மருத்துவருக்கான ஸ்டெதஸ்கோப்பும், கைக்கடிகாரமும் அணிந்து கொண்டு மகாலட்சுமியை தன் மார்பில் கொண்ட மகிழ்ச்சியில் திருக்காட்சி அளிக்கிறார்.

• விருட்ச பரிகார காலச் சக்கரம்



சுக்கு - வெல்லம்!

இக் கோயிலில் மருத்துவத்தின் உட்பிரிவுகளான ஆயுர்வேதம், அலோபதி, சித்தா, யுனானி, ஹோமியோபதி, கால்நடை மருத்துவம் போன்ற ஒவ்வொரு துறையும் சிறந்து விளங்கிட தசமகா யாகம் நடைபெற இருக்கிறது. நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு துறை என்ற முறையில் அத்துறையைச் சார்ந்த மருத்துவர்களைக் கொண்டு விழிப்புணர்வு மற்றும் மருத்துவ முகாம் நடைபெற இருக்கிறது.

“எனது தாயார் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு இறைவனுடைய திருவடியை அடையும் முன் அவருக்குக் கொடுத்த வாக்குக்கு ஏற்ப இந்த ஆலயம் அமைக்கப்பட்டு நோய் தீர்க்கும் ஆலயமாக இயங்கி வருகிறது” என்கிறார் இக்கோயிலின் ஸ்தாபகர் ஸ்ரீ முரளிதர ஸ்வாமிகள்.

இங்கே விருட்ச பரிகார ஹோமமும், நோய் நிவாரண ஹோமமும் செய்தால் பிணிகள் தீரும் என்பது ஐதிகம். இங்கே தரப்படும் சுக்கு வெல்லம் பிரசாதத்தைச் சாப்பிட்டால், தன்வந்திரியின் அருளால் உடல் ஆரோக்கியம் அடைகிறது.

- பி. அமுதவல்லி,
அரும்பாக்கம்,
சென்னை.



• கோயில் முகப்பு...



* கவிதா

விஸ்த்ரித தண்டாசனம்
(தடி போல் விறைப்பாக விரிந்த நிலை)



செய்பவர் :
எஸ். கவிதா
(ஏழு மாத கர்ப்பிணி)

தாய்மை! அடேயப்பா! ஒவ்வொரு பெண்ணும் பெற்றெடுத்துப் பெரிதுவக்கும் உன்னத நிலையல்லவா அது? கருவுற்ற பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் செய்யக்கூடிய, சுலபமான, மிகவும் பயனளிக்கும் ஆசனங்கள் இந்த இதழில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மூன்று மாதங்கள் முடிந்த பிறகுதான் ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டும். முன்பக்கம் குனிவது, பின்பக்கமாக வளைவது போன்ற ஆசனங்களைச் செய்யக் கூடாது. கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் ஆசனங்களைச் செய்யும்பொழுது அசௌகர்யமாக இருப்பதாக உணர்ந்தால், தவிர்த்து விடவும். இனி ஆசனங்கள்....

நிலை 1 :
சுகாசனம்

நிலை 2 :
இரு கால்களையும் முன்புறம் நீட்டவும்.

நிலை 3 :
இரு பக்கங்களிலும் உடலை அணைத்தாற்போல இரு உள்ளங்கைகளையும் பதியவைக்கவும்.





நிலை 4 :
இரு கைகளையும் மேலே படத்தில்

காட்டியபடி தூக்கவும். (வயிற்றுப் பகுதியோ, கால்களோ, முழங்கைகளோ தொய்வில்லாமல் இருக்க வேண்டும்)

இப்பொழுது உடல் ஆங்கில எழுத்து 'L' போல் இருக்கும்.

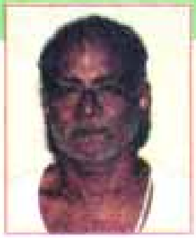
நிலை 5 -

(வாம/தக்ஷிண) பரிவ்ருத்த பர்வத த்ரிகோணாசனம் (இடம்/வலம்)

(திருப்பப்பட்ட மலை போல்)

செய்பவர் :

எஸ். ஹரிப்ரியா (எட்டு மாத கர்ப்பிணி)



ஆனந்தம் தரும் ஆசனம்

அதே நிலையில் இரு கால்களையும் பக்கவாட்டில் மெள்ள விரித்து தொய்வில்லாமல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

நிலை 6 -

நிலை 4க்கு வரவும்.

நிலை 7 -

நிலை 3க்கு வரவும்.

நிலை 8 -

நிலை 2க்கு வரவும்.

நிலை 9 -

நிலை 1 -

சுகாசனத்துக்கு வரவும்.

• ஹரிப்ரியா





பேராசிரியர் கிருஷ்ண வாஸுதேவன்



நிலை 1 -

படத்தில் காட்டியபடி நிற்கவும்.

நிலை 2 -

இரு கைகளையும் இணையாக-செங்குத்தாக மேலே தூக்கவும்.

நிலை 3 -

கால்களை நன்றாக அகட்டி நிற்கவும்.

நிலை 4 -

இரு உள்ளங் கைகளையும் ஆகாசத்தை நோக்கிக் கூப்பியது போல் வைக்கவும்.

நிலை 5 -

அதே நிலையில் உடலின் மேல் பகுதியை இடம்/வலம் பக்கம் திருப்பவும்.

நிலை 6 -



நிலை 4க்கு வரவும்.

நிலை 7 - நிலை 3க்கு வரவும்.

நிலை 8 - நிலை 2க்கு வரவும்.

நிலை 9

நிலை 1க்கு வரவும்.



பெண்களுக்கு குறிப்பாக நாற்பது வயதைக் கடந்த பெண்களின் கன்னம் எல்லாம் ஒட்டிப் போய், முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்படும். இதைத் தடுக்க ஒருநாளைக்கு இரண்டு முறையாவது வாய் நிறையத் தண்ணீரை வைத்துக் கொண்டு ஐந்து நிமிடம் கழித்துக் கொப்பளித்து விட வேண்டும். இப்படிச் செய்து வந்தால் முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்படாது. கன்னமும் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

- டி. இந்திரா ஆறுமுகம், ஈரோடு - 2.

(வாம/தக்ஷிண) உத்தித தவித பாத பீடம் - (இடம்/வலம்)
நீட்டிய இருபாத பீடம்.
செய்பவர் : அன்னபூரணி கணேஷ்



நிலை 1 - மல்லாந்து படுக்கவும்.

நிலை 2 - இரு கை, கால் களைப் படத்தில் காட்டியபடி விறைப்பாக தொய்வில்லாமல் நீட்டவும்.



நிலை 3 - இரு குதிகால்களையும் உடலோடு ஒட்டி, அணைத்தாற்போல் மடக்கி, படத்தில் காட்டியபடி மடித்து வைக்கவும்.



நிலை 4 - படத்தில் காட்டியபடி உடல் பகுதியை மேலே தூக்கவும்.

நிலை 5 - வலது/இடது காலை நேராக நீட்டவும்.

நிலை 6 - நிலை 4க்கு வரவும்.

நிலை 7 - நிலை 3க்கு வரவும்.

நிலை 8 - நிலை 2க்கு வரவும்.

நிலை 9 - நிலை 1க்கு வரவும்.

(ஆனந்தம் தொடரும்)

தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**



இரத்த சோகை நோயின் அறிகுறிகள்

- உடல், நாக்கு, நகங்கள், கண்களின் உட்புற இமைகள் வெளுப்படைந்து காணப்படுதல்
- பசியின்மை, சோர்வு, மூச்சிரைத்தல்
- தலைமுடி வளர்ச்சி குன்றி உதிர்வு ஏற்படுதல்

இரத்த சோகை நோய் வராமல் பாதுகாப்பது எப்படி ?

❖ **தினமும் உணவில் இரும்புச் சத்து நிறைந்த**

- பச்சைக் காய்கறிகள், பசுங்கீரை வகைகள், கறிவேப்பிலை துவையல்
- திராட்சை, அத்தி, சப்போட்டா, நாவற் பழங்கள்
- உலர்ந்த திராட்சை, பேரீச்சை, சுண்டைக்காய்
- கம்பு, கேழ்வரகு, கொள்ளு, கோதுமை
- தேன், நெய், பனைவெல்லம், எள்ளுருண்டை, கடலை உருண்டை
- அசைவ உணவுகளான ஈரல், இறைச்சி, மீன், முட்டை

  ஆகியனவற்றை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



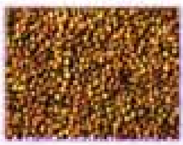












❖ **அரசு மருத்துவமனைகள் மற்றும் ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களில் இலவசமாகக் கிடைக்கும் இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளை தொடர்ந்து உட்கொள்ளுதல்.**

❖ **கொக்கிப் புழுக்களின் தொற்று ஏற்படாமல் இருக்க குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை காலில் செருப்பு அணிந்து நடத்தல்.**

வெளியீடு : தமிழ்நாடு அரசு மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் குடும்ப நலத்துறை, சென்னை - 6


பூ
பொட்டு
தாலி
மெட்டி
வாரிக:
எத்தனை தான்
சுமப்பாய்
என்னை
அடையாளப்படுத்த!
பதிலுக்கு
நான் என்ன
செய்தேன்
உன் நினைவை
சுமந்ததைத் தவிர...

மேலும் சொல்ல விரும்புகிறோம்!



◆ 'சரணம் ஷீரடி சாயி!' தொடரை அனுராதா சேகர் மிகவும் அனுபவித்து, எழுதியது படிக்கும் போது தெரிந்தது. நாங்களும் ஒன்றிப் போனோம். திடீரென தொடரை முடித்து விட்டாரே என்று வருத்தமாக இருக்கிறது.

மேலகிருஷ்ணன்புதூர், பிரபாலிங்கேஷ்.

◆ 'சரணம் ஷீரடி சாயி' தொடர் மிகவும் அற்புதமாக இருந்தது. மகான் எங்கள் இதயங்களில் நிலைத்து விட்டார்.

நங்கநல்லூர், ராஜலக்ஷ்மி கோபாலன்.

◆ 'சரணம் ஷீரடி சாயி' படித்து முடித்ததும் நான் ஷீரடிக்கே சென்று பாபாவைத் தரிசனம் பண்ணியது போல ஆனந்தமாக இருந்தது.

சென்னை,
கோமளா ரங்கநாதன்.



✿ 12 மாதங்களாய் எங்களுடன் உலாவந்த திலகன், மாதங்கியைப் பிரிவது கஷ்டமாகத்தான் இருக்கிறது. கதையின் முடிவு மகிழ்ச்சியைத் தந்தது.

குமரி மாவட்டம், வளர்மதி மனோதாஸ்.

✿ திலகன், மாதங்கி கதாபாத்திரங்கள் மனத்தில் தங்கி விட்டன. 'என்னை விட்டுப் போகாதே' மனத்தை விட்டுப் போகாத சிறிய சீரிய நாவல்! சபாஷ் சுபா!

அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்.

✿ மனதை ஒரு மெல்லிய வேதனையுடன் வருடிச் சென்ற வரம்பு மீறாத கண்ணியக் காதலுக்கு வாழ்த்து!

திருநெல்வேலி, வி. திலகம்.

☞ சரண்யா பொன்வண்ணனின் 'தவமாய்த் தவமிருந்து' தொடர், பெண்களுக்கு ஓர் நல்வழிகாட்டியாய் அமைந்திருந்தது.

திருவண்ணாமலை, எஸ். மணிமொழி.



☞ நடிப்பில் முத்திரை பதித்துக் கொண்டிருக்கும் சரண்யா, எழுத்துத் துறையிலும் தன் கைவண்ணத்தைக் காட்டியுள்ளார். அவர் இதுபோன்ற சுவையான சுயமேன்மைத் தொடர்களைத் தொடர்ந்து எழுத வேண்டும்.

திருச்செங்கோடு, உஷா சுதர்ஸன்.

☞ நல்ல மனோதத்துவத் தொடர்! என்ன அருமையான நடை. குறிப்பாக கடைசி அத்தியாயத்தில் 40+ 50+ என யாரும் சொல்லாத, சுவையான, வாழ்க்கைக்கு மிக மிகத் தேவையான குறிப்புகள்.

சென்னை - 4, சீனு. சந்திரா.

"ஞாபகம் இருக்கா?"

மாசு கட்டுப்பாட்டு வாரியத்திலிருந்து புதிய மாவட்ட துணை அதிகாரி, எங்கள் கம்பெனியின் இன்ஸ்பெக்ஷனுக்கு வருகிறார் என்கிற விஷயம் கடந்த ஒரு வாரமாக ஆட்டிப் படைத்துக் கொண்டிருந்தது அனைவரையும்.

சட்டமும் ஒழுங்கு விதிமுறைகளும் சரிவர நடைமுறைப்படுத்தப்படும் கம்பெனி என்பதால் பயப்படுவதற்கு ஏதும் இல்லை என்றாலும் இன்ஸ்பெக்ஷன் என்பது கொஞ்சம் டென்ஷன் தரும் விஷயம்தான் எப்போதுமே.

வந்து இறங்கிய போதுதான் அந்த அதிகாரி ஒரு பெண் என்பது தெரியவந்தது.

எதிர்பார்த்திருந்ததை விடவும் இளமையாக இருந்தாள். இரண்டு மணி நேரம் எங்கள் கம்பெனியின் எல்லா இடங்களையும் சுற்றிப் பார்த்தாள்.

கம்பெனியின் செயல்பாடுகளை ஆர்வத்துடன் கேட்டாள். அவளுடைய கேள்விகள் மென்மையாகவே இருந்த போதிலும் பல இடங்களில் எங்களைத் திணற வைத்தன. இதற்கு முன்பு வந்த பல அதிகாரிகள் கண்டுகொள்ளாமல் விட்ட சில தவறுகளை அழகாகச் சுட்டிக்காட்டினாள்.

அலுவல் பேச்சுக்கள் எல்லாம் முடித்து எம்.டி.யின் அறையில் சிற்றுண்டிக்கு உட்கார்ந்திருந்தபோது சாதாரணமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தாள் சவிதா.

அவள் எந்த ஊர், எங்கே படித்தாள், எப்போது இந்தத் துறையில் சேர்ந்தாள், பணி எப்படி இருக்கிறது என்பது போன்ற கேள்விகளை என் உயர் அதிகாரிகள் மெதுவாக சம்பிரதாயமாக எழுப்பிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அவள் படித்த கல்லூரி பற்றிச் சொல்ல எனக்குள் பல்பு எரிந்தது. நானும் அதே கல்லூரிதான்.

"நீங்க எந்த பேட்ச்?" என்று கேட்டேன் ஆர்வமாக.

"எண்பத்தைந்தாம் வருட பேட்ச்."

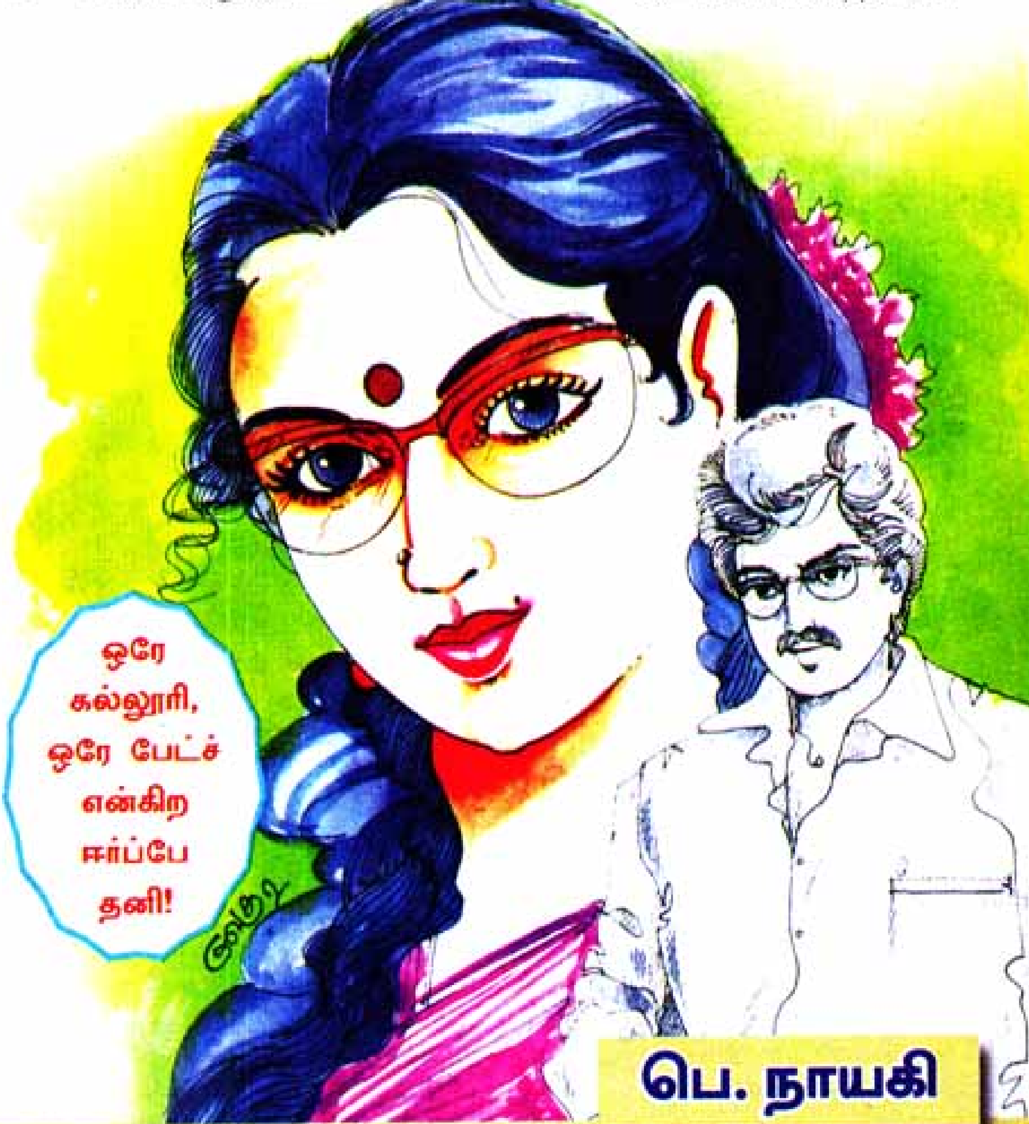
எனக்குள் இலேசான கர்வப் புன்னகை. நானும் அதே பேட்ச்தான். நிச்சயம் என்னைத் தெரியாமல் இவள் அந்தக் கல்லூரியில் படித்திருக்க முடியாது. நான் அந்த அளவுக்கு பிரபலம். கல்லூரியில் வெளியிடப்பட்டுக் கொண்டிருந்த பத்திரிகை ஆகட்டும், முக்கிய நாட்களின் கலைநிகழ்ச்சிகள் ஆகட்டும், கவிதை கதை பேச்சு உள்பட வேறு வினோதப் போட்டிகள்

ஆகட்டும் என்னுடைய பங்களிப்பு இல்லாமல் போனது கிடையாது.

அதெல்லாம் விட முக்கியம் என்னுடைய மேல் ஷாவனிஸம்.

பத்திரிகையில் 'பெண்கள் தெய்வத்திற்குச் சமமானவர்கள்' என்று தொடங்கி நான் எழுதினால் கூட முடிக்கும்போது, 'அவர்கள் சகல மரியாதைகளுடன் கருவறையிலேயே இருக்கட்டும்' என்றுதான் முடிப்பேன் என்பது பிரசித்தம். என்னுடைய பேச்சானாலும் எழுத்தானாலும் கலை நிகழ்ச்சியானாலும் எல்லாவற்றின் மையக் கருத்தும் பெண்களை மட்டம் தட்டுவதாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்கிற இமேஜை நான் நான்கு வருடங்களும் காப்பாற்ற வேண்டி இருந்தது. என்னுடைய இத்தகைய பேச்சுக்களை சக மாணவர்கள் மட்டுமின்றி பேராசிரியர்களில் கூட பல பேர் ரசித்தார்கள்

சிறுகதை



ஒரே கல்லூரி, ஒரே பேட்ச் என்கிற ஈர்ப்பே தனி!

பெ. நாயகி

என்பது தனி விஷயம்.

கல்லூரியில மிகச் சிலர் தவிர யாரு டனும் பழகவும் மாட்டேன். என்னை எல்லோருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண் டும்; எனக்கு அவர்களைத் தெரிந் திருக் கக் கூடாது என்கிற ஒரு திமிர்க் கொள்கை. அதனாலேயே இந்த சவிதாவை எனக்குத் தெரியவில்லை. அதெல்லாம் ஒரு காலம். இளமை வேக மாக இருந்த நேரம். வித்தியாசமாக இருந்தும் கூடப் பெண்களைக் கவர லாம் என்று என் மனதின் ஓரத்தில் ஒரு கள்ள எண்ணம் இருந்திருக்கலாம். இப்போது நினைத்தால் சிரிப்பு தரும் விஷயமாக இருக்கிறது. வேலை, திருமணம், குழந்தைகள் என்கிற கட்டத் துக்கு வந்துவிட்ட பிறகு பழைய நாட் களை நினைத்துப் பார்க்கக்கூட சந்தர்ப் பமோ நேரமோ வாய்க்காமல் போய் விடுகிறது.

இப்போது மேடம் என்கிற மரி யாதையுடன் என் எதிரில் அமர்ந்திருக் கும் சவிதா ஒருகாலத்தில் என்னால் அலட்சியப்படுத்தப்பட்ட கல்லூரிப் பெண்களின் ஒருத்தியாக இருந்தவள் என்பது என் இதழ்களில் புன்னகை யைத் தவழ விட்டது. என்ன இருந்தா லும் ஒரே கல்லூரி, ஒரே பேட்ச் என்கிற ஈர்ப்பே தனி. இப்போது என்னை அறிமுகம் செய்து கொண்டால் சவிதா வுக்கும் ஆச்சரியம் ஏற்படத்தான் செய் யும். பக்கத்து ஊர் என்பதால் குடும்ப அளவில் கூடப் பழக்கமும் நெருக்கமும் வளரலாம்.

நான் யார் என்பதை ஒரே வாக்கியத் தில் அவளுடைய நினைவுக்குக் கொண்டு வர முடியும் என்கிற அதீத நம்பிக்கையுடன், "உங்க பேட்ச் காலேஜ் டே ஃபங்ஷன் ஞாபகம் இருக்கா மேடம்?" என்று கேட்டேன்.

அவள் முகத்தில் புன்னகை யுடனான குறுகுறுப்பு.

"சுமாரா ஞாபகம் இருக்கு."

"அதில் ஒரு காலட்சேப நிகழ்ச்சி நடந்தது" என்றேன், பெருமையான புன்னகையுடன். அது நான் கொடுத்த நிகழ்ச்சி. 'ஹிட்லர் உமாநாத்' படத்தில் சுருளி ராஜன் கொடுத்த காலட்சேப பாணியில் ஆண்களை உயர்த்தி பெண்களை மிகக் கேவலமாக மட்டம் தட்டி அமைந்த நிகழ்ச்சி அது. மாண வர்களின் ஆரவாரமான பாராட்டி னால் அடுத்த சில வருடங்களுக்குப் பேசப்பட்ட நிகழ்ச்சி அது.

'அடடா! யாரால் மறக்க முடியும் அதை? நீங்கதானா அது? நம்ம காலேஜ் தான் நம்ம பேட்ச்மேட்தான்னு சொல்லிக்கவே மாட்டேங்கறீங்க. அடடா! அடையாளமே தெரியாத அளவு ஆள் மாறிப் போயிட்டீங்க' என்பது போன்ற பதிலை அவள் வாயி லிருந்து ஆவலுடன் எதிர்பார்த்தேன்.

ஆனால், அவள் கண்களைச் சுருக்கி



சர்க்கரைப் பாகு வைக்கும் போது சர்க்கரை முழுவதும் கரைந்தவுடன் ஒரு கரண்டி பாலை அதில் ஊற்றினால் சர்க்கரையில் உள்ள அழுக்கு நுரையாக மேலே வருவதைக் காணலாம். அதைக் கரண்டியால் எடுத்து ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டுப் பிறகு கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சலாம்.

- கே. கீதா, சேலையூர்.

ENJOY POURNAMI (FULLMOON NIGHT) AT MANASAROVER

திருக்கயிலாயம்-மானஸரோவர்-முக்திநாத்

9-ம் ஆண்டு புனித யாத்திரை புறப்படும் மாதங்கள் **மே, ஜூன், ஜூலை, ஆகஸ்ட், செப்டம்பர், அக்டோபர் 2007**

காட்மண்டில் இருந்து (சூப்பர் டீலக்ஸ் வசதியுடன்) டயோட்டா கார் மூலம் திருக்கயிலாயம் சென்று தரிசித்து பின் காட்மண்டு வருவதற்கு 16 நாட்கள் ஆகும். அனைத்து கட்டணம் உட்பட ரூ.**49,400/-** மட்டுமே.

சென்னையிலிருந்து இரயில் மூலம் காட்மண்டு சென்று, அங்கிருந்து டயோட்டா கார் மூலம் திருக்கயிலாயம் சென்று தரிசித்து, பின் இரயில் மூலம் சென்னை வருவதற்கு 22 நாட்கள் ஆகும். இரயில் கட்டணம் உட்பட (சூப்பர் டீலக்ஸ் வசதியுடன்) ரூ.**52,400/-** மட்டுமே.

டெல்லியிலிருந்து விமானத்தில் காட்மண்டு சென்று, அங்கிருந்து டயோட்டா கார் மூலம் திருக்கயிலாயம் சென்று தரிசித்து, பின் விமானம் மூலம் டெல்லி வருவதற்கு 16 நாட்கள் ஆகும். விமான கட்டணம் உட்பட (சூப்பர் டீலக்ஸ் வசதியுடன்) ரூ.**58,400/-** மட்டுமே.

தமிழ்நாட்டிலிருந்து யாத்ரீகர்களை பாதுகாப்புடனும் தரமான வசதிகளுடனும் சுகாதாரமான தென்னிந்திய உணவு வகைகளை 3 வேளை வழங்கி அழைத்து செல்லும் அனுபவமிக்க நிறுவனம்



ஸ்ரீ அன்னபூரணி யாத்ரா சர்வீஸ்

(Specialist in Holy Mt.Kailash - Manasarovar & Mukthinath Yatra)

68, நடுத்தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை – 600 004.

Cell : 99400 82323 / 94446 76757 (24 Hrs)



SPECIAL CARE FOR SENIOR CITIZENS

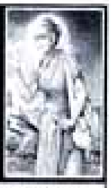


ஓம்

ஸ்ரீ அவ்வை ஹோம் (Regd)

(ஆதரவற்ற பெண்களுக்கான முதியோர் காப்பகம்)

4/252, ஸ்ரீதேவி நகர், புளியம்பேடு, சென்னை-600 077



சென்னைக்கு அருகில் தேவி ஸ்ரீகருமாரி அம்மன் திருவருள்பாலிக்கும் திருத்தலம் திருவேற்காடு. இங்கு எழிலார்ந்த இயற்கைச் சூழலில் மனம் ஒருமுகப்படும் அமைதியான இடத்தில் அமைந்துள்ளது 'ஸ்ரீ அவ்வை ஹோம்'. வேத மாதா ஸ்ரீகாயத்ரி தேவியின் பேரருளாலும், தமிழ் அன்னை ஔவைப் பிராட்டியின் அருளாலும் பிரதிபலன் கருதாது சேவை மனப்பான்மையுடன் பெண்களுக்கான இந்த இலவச முதியோர் காப்பகத்தை நிறுவி உள்ளோம்.

ஆதரவற்ற பெண் முதியோர்களை காக்கும் தெய்வீகப் பணிக்கு கருணை உள்ளம் கொண்ட நிர்வாக திறமை மிக்க பெண் சேவகிகள் தேவை

படிப்பு : +2 அல்லது அதற்கு மேல். **தகுதி:** உற்சாகம், ஆர்வம், நம்பிக்கை, ஆன்மீகம், சமூக சேவையில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு உள்ளவர்கள், குடும்பக் கடமைகள் மற்றும் குடும்பப் பொறுப்புகளிலிருந்து விடுபட்டவர்கள் மட்டுமே. **பயன்:** மனநிறைவு, நல்ல உணவு, தங்கும் வசதி மற்றும் தக்க ஊதியம். **வயது:** எண்ணத்திலும் மனதிலும் இளமை. **பயிற்சி:** தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்களுக்கு தமிழகத்திலுள்ள முன்னணி சமூக இல்லங்களில் பயிற்சி அளிக்கப்படும். ஆதரவற்ற பெண்களுக்கு சேவை செய்யும் நோக்கோடு, பணியாற்ற விருப்பம் உள்ள பெண்கள் மேற்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ள வேண்டுகிறோம். விண்ணப்பிக்க விரும்புபவர்கள் புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.

ஆதரவற்ற பெண் முதியோர்களை சேர்க்க விரும்புவோர்களும், மேலும் தெய்வீகப் பணியில் சேர விருப்பம் உள்ளவர்களும் தொடர்பு கொள்ள: 98843 43436 (24 Hrs)

♦ இலவச சைவ உணவு, ♦ இலவச உடை, ♦ இலவச மருத்துவ வசதி, ♦ இறை வழிபாடு ♦ தூய்மையான பராமரிப்பு ♦ நல்லொழுக்கம் ♦ மனத்தூய்மை ♦ மகிழ்வான வாழ்வு ♦ பிறர் நலம் பேணல் ♦ அனுசரிப்பு ♦ சகிப்புத் தன்மை

இவை அனைத்தும் ஒருங்கே மிளிரும் வகையில் அன்புடன் அரவணைத்து அடைக்கலம் தருகிறோம்.

வயதான அன்னையருக்கு நாம் செய்யும் சிறு உதவியும் நம்மைப் பெற்று சீராட்டி வளர்த்த அன்னையின் உள்ளத்தை குளிரச் செய்வதற்கு இணையாகும்



துணிகள் சாயம் போகும் என்பது போலத் தெரிந்தால் அதை முதலில் உப்பு கலந்த நீரில் அலச வேண்டும்.

- தீபா பாலச்சந்தர், பாளையங்கோட்டை.

யோசித்து, ''ஞாபகம் இல்லையே'' என்றாள்.

"சொல்லுங்க அந்த நிகழ்ச்சியில் என்ன ஸ்பெஷாலிட்டி?" என்று கேட்டான் ஆர்வமாக.

நான் அவளை உற்றுப் பார்த்தேன். நிச்சயமாக நடிப்பின் சாயல் இல்லை. சுருங்கிக் கோணிக் கொள்ளாது இருக்கும் பொருட்டு என் முகத்தின் மீது நானே கவனம் வைக்க வேண்டியதாயிற்று.

''என் ஃப்ரண்ட் அண்ணாமலைன்னு ஒருத்தன் உங்க காலேஜில் தான் படிச்சான். உங்க பேட்ச்தான். அவன் அந்த நிகழ்ச்சி பற்றி நிறையச் சொல்லி இருக்கிறான்'' என்றேன். ஏதோ சொல்ல வேண்டும் என்பதற்காக திடீரென்று ஞாபகத்தில் வந்த என் க்ளாஸ்மேட்டின் பெயரை உபயோகித்து.

"அட! அண்ணாமலை உங்க நண்பரா?" என்று கேட்டாள் கண்களில் ஆர்வம் மின்ன.

கல்லூரி நாட்களில் இருக்கிற இடம் தெரியாமல் இருப்பான் அண்ணாமலை! என்னுடைய மூச்சு என் மேலுதட்டைச் சுடுவதை உணர முடிந்தது.

"இப்போ அவர் எங்கே இருக்கார் தெரியுமா?"

அண்ணாமலைக்கு வந்த வாழ்வா என்கிற பொருமலை மறைத்துக் கொண்டு "தெரியலை மேடம். 'டச்' விட்டுப் போய் ரொம்ப வருஷமாச்சே" என்றேன்.

அவள் தன் கைப்பையைத் திறந்து விசிட்டிங் கார்டு எடுத்து நீட்டினாள். அவளுடைய பெயர் சவிதா அண்ணாமலை என்றிருந்தது. "வீட்டுக்கு வாங்க. அவரும் ரொம்ப சந்தோஷப்படுவார்" என்றாள்.

நான் என்னைப் பற்றிக் கடைசி வரை சொல்லவே இல்லை! ●



குழம்பு, கூட்டு என்று சாமான்கள் வறுக்கும் போது தனித்தனியாக வறுத்தல் நல்லது. ஒவ்வொரு பொருளுக்குள் வறுபடும் நேரம் வித்தியாசப்படும். கடலைப் பருப்பு வறுபட நேரமாகும். உளுத்தம் பருப்பு சீக்கிரம் வறுபடும். கொத்துமல்லி விதை, வெந்தயம் போன்றவை அதிகமாக வறுபட்டால் கசந்து விடும். மிளகாய் அதிகமாய் வறுபட்டால் குழம்பின் நிறம் கறுத்து விடும். அதனால் தனித்தனியாக வறுத்து அரைத்து சமைத்தால்தான் நிறம், மணம் இரண்டுமே நன்றாக இருக்கும்.

- சங்கரீ வெங்கட், சென்னை - 63.

உண்மைச் சம்பவம்



கவனம் தேவை!

சமீபத்தில் பெங்களூரில் நடந்த உண்மைச் சம்பவங்கள் இவை! ஓர் மூதாட்டி ஒருவர் கோயிலுக்குச் சென்று கொண்டிருந்தார். காரில் வந்த ஓர் இளைஞனும், பெண்ணும் கீழிறங்கி, ''நீங்கள் ரமேஷ் அம்மாதானே?'' என, ''ஆம்'' என்றார். உடனே பாதம் தொட்டு வணங்கி, ''பக்கத்தில் எங்கள் வீட்டு கிரஹப்பிரவேசம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. உங்களைப் போன்ற பெரியவர்கள் பாதம் பதித்து ஆசீர்வாதம் செய்தாலே மகா புண்ணியம். ஐந்தே நிமிடம் கூடப் போதும். இதே காரில் உங்களைக் கோயிலில் கொண்டு விடுகிறோம்'' என்று கெஞ்சினார்கள். கார் ஒரு மைதானத்தை அடைந்ததும் கத்தியைக் காட்டி, நகைகளைப் பறித்துக்கொண்டு கீழே தள்ளினார்கள். தள்ளாடியபடி வீடு வந்து சேர்ந்தார் அந்த அம்மாள்.

சூப்பர் மார்க்கெட்டில் சில பொருள்களை வாங்கிக் கொண்டு வெளியில் வந்தாள் ஓர் இளம்பெண். காரில் ஒரு டயர் பங்சர். 'டிப்டாப்' இளைஞர் ஒருவர், டயர் மாற்றித் தந்து உதவினார். நன்றி கூறிப் புறப்படும் போது அவர் தன் சிறு கைப்பெட்டியைக் கார் சீட்டில் வைத்து, ''அடுத்தத் தெருவில் என்னை டிராப் செய்ய முடியுமா?'' என்றார். அந்தப் பெண் புத்திசாலி. ஏதோ பொறிதட்டியது. ''அடடா, ஒரு சாமானை கவுண்டரிலேயே விட்டு விட்டேன். இதோ வருகிறேன்'' என்று போய் 'செக்யூரிட்டி'யிடம் பேசினார்.

அதைப் பார்த்த வாலிபர் கணத்தில் மறைந்து விட்டார். பெட்டியைத் திறந்து பார்த்தபோது கத்திகள், நைலான் கயிறு போன்றவை இருந்தன.

அப்பாவி மூதாட்டி, விழிப்புணர்வு கொண்ட இளைஞி இருவருமே நமக்கு எச்சரிக்கை மணிகள்!

- எஸ். சரோஜினி,
பெங்களூர் - 72.

ஒரு பக்கக் கதை

பாய்ச்சல்!

-கோமி



இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் தீபிகாவைப் 'பெண் பார்க்க' வந்த நிகழ்ச்சி கொஞ்சம் வித்தியாசமான 'மேக்-அப்'புடன் வீட்டு வரவேற்பறையில் மீண்டும் அரங்கேறத் தயாராகிக் கொண்டிருந்தது. இன்றையத் தேர்வில் ஜெயிக்க வேண்டியவள் அவளுடைய மகள், தரணி.

மாப்பிள்ளைப் பையனோடு அவனுடைய அப்பா, அம்மா, மற்றும் தாத்தா வந்திருந்தார்கள். கைத்தடியை உள்ளங்கைகளில் உருட்டியபடி அட்டகாசமாகச் சிரித்துக் கொண்டு பேசிக் கொண்டிருந்த பையனின் 'தாத்தா' அச்சு அசலாகத் தன் கணவரின் தாத்தாவைத்தான் தீபிகாவுக்கு நினைவூட்டினார். அந்தப் பெரியவர் கேள்வி மேல் கேள்வியாய்க் கேட்டுத் தன்னைத் திணறடித்த சம்பவம் தீபிகாவுக்குள் 'ஃப்ளாஷ்-பேக்' ஆனது.

''தீபிகா! என் இஞ்சினியர் பேரன் மாதம் நாலாயிரம் ரூபாய் சம்பாதித்து உன் கையில் கொடுக்கிறான் என்று வைத்துக்கொள். அதை வைத்துக் கொண்டு வீட்டை நீ எப்படி நிர்வகிப்பாய்? சொல், பார்க்கலாம்!'' தீபிகா சமாளித்துக் கொண்டு சொன்னாள், "வருகிற பணத்தில் சுமார் 80 சதவிகிதத்திற்குள் செலவுகளைச் சமாளித்துக் கொண்டு 20 சதவிகிதத்தை சேமிப்பதற்கு முயற்சி செய்வேன்" என்றாள் மெல்லியக் குரலில்!

பெரியவர் மகிழ்ந்து போய் ''சபாஷ்'' போட்டதும் தீபிகாவுக்கு நினைவுக்கு வந்தது.

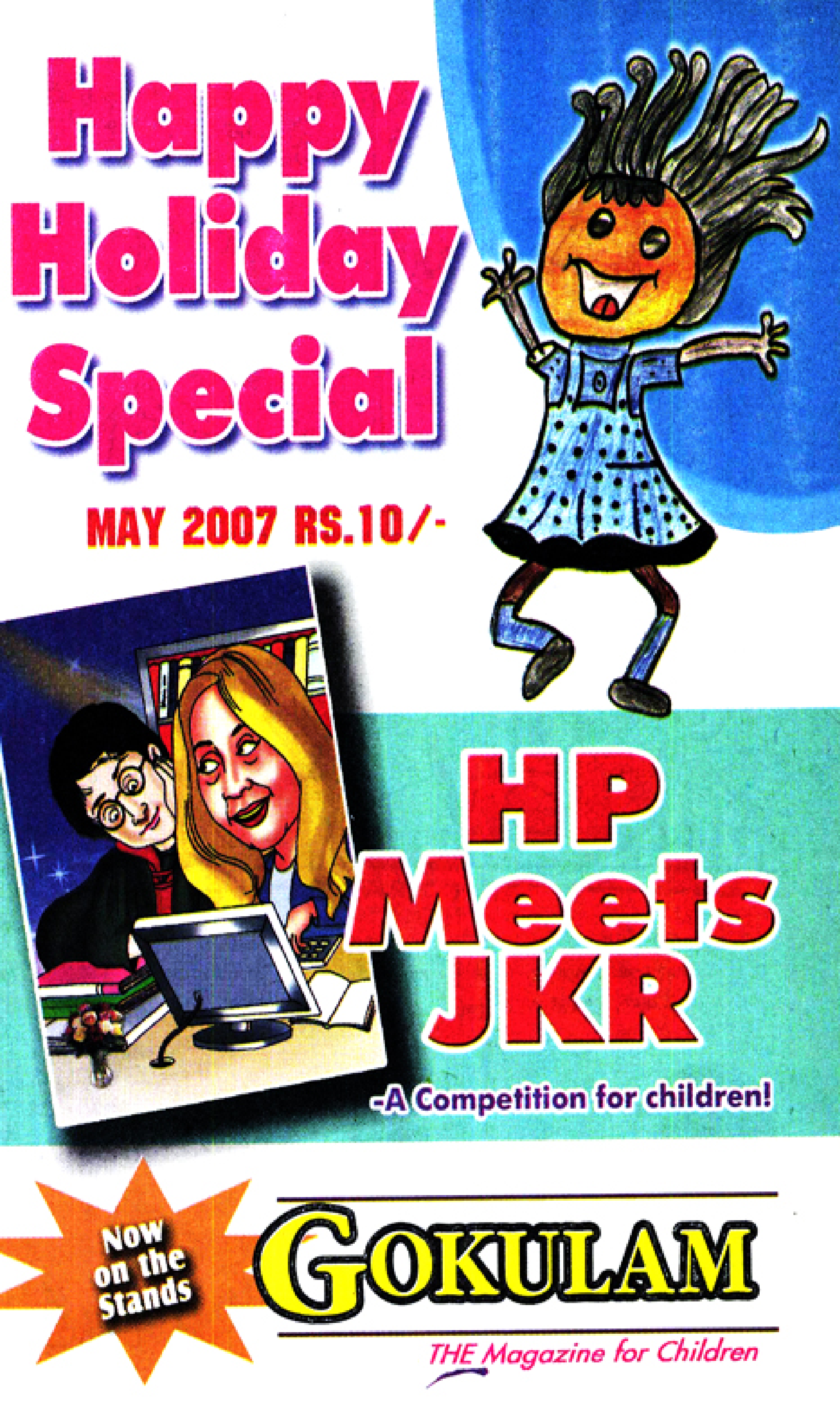
''தரணி, வந்திருக்கிற பெரியவரை எப்படிச் சமாளிக்கப் போகிறாளோ?'' தீபிகாவுக்குள் ஒரு கலக்கம்.

சொல்லிவைத்தாற்போல், எடுத்த எடுப்பிலேயே தாத்தா அதே கேள்வியைத் தானா கேட்பார்?

''தரணி! என் பேரன் சாஃப்ட்வேர் இஞ்சினியர். மாதம் நாற்பதாயிரம் சம்பாதிக்கிறான். இதை வைத்துக் கொண்டு குடும்பத்தை எப்படி மேனேஜ் செய்வாயாம்?''

தரணி மிகவும் இயல்பாகப் பதில் சொன்னாள், ''நீங்க கவலைப் படாதீங்க தாத்தா. துண்டு விழுகிற பதினைந் தாயிரத்தை நான் என்னுடைய கால் செண்டர் வேலையில் சம்பாதித்து சமாளிப்பேன்.''

இப்போது 'வாவ்' சொன்னது மாப்பிள்ளைப் பையன்! ●


Happy Holiday Special
MAY 2007 RS.10/-
HP Meets JKR
-A Competition for children!
Now on the Stands
GOKULAM
THE Magazine for Children


தங்கள் ஒரே மகள் ஜாஸ்மினுடன் அந்தப் பெற்றோர்கள் என்னை வந்து பார்த்தார்கள்.
எங்க பொண்ணு விஷயத்துல நாங்க ரொம்ப அப்ஸெட் ஆகியிருக்கோம்...
என்ன பண்றதுன்னே தெரியலை மேடம்...
பதற்றப்படாதீங்க! விஷயத்தைச் சொல்லுங்க!
இரண்டு நாளைக்கு முன்னாடி, ஒரு இளைஞன் எங்க வீட்டுக்கு வந்து...



ஜாலியாக ஓர் ஆபத்து!

ஜாஸ்மினுடைய அம்மாதான் பேசினார்.

"அந்த இளைஞனுக்கு இருபத்து நாலு வயசு இருக்கும். ஜாஸ்மின் படிக்கும் பள்ளிக்கூடத்தின் வேன் டிரைவர்களில் அவனும் ஒருவன். திடீர்னு வீட்டுக்கு வந்து, காதல், கல்யாணம்னு பேசியதும் எங்களுக்கு அதிர்ச்சி. "என் செல்ஃபோனுக்கு உங்கள் மகள் அனுப்பியிருக்கும் மெசேஜ்களைப் பாருங்கள்'' என்று தன் செல்ஃபோனைக் காட்டினான். அத்தனையும் ரொமான்ஸ் மெசேஜ்கள். "ஜாஸ்மின்கிட்டே செல்ஃபோனே கிடையாது!" என்று நாங்கள் மறுத்தபோது, அந்த இளைஞன், "நான் ஜாஸ்மினுக்கு செல்ஃபோன் வாங்கிக் கொடுத்திருக்கேன்'' என்று பதிலளிக்க, எங்களுக்கு ஒரே ஷாக்.

ஜாஸ்மினிடம், ''இவரை உனக்குத் தெரியுமா?'' என்று கேட்டபோது, ''தெரியவே தெரியாது'' என்றாள். அவன் சொல்வது உண்மையா? அல்லது ஜாஸ்மினை, தன் வலையில் சிக்கவைத்து, எங்களிடமிருந்து பணம் பறிக்க திட்டமிடுகிறானா? என்று சந்தேகம் ஏற்பட்டது. போலீசுக்குப் போவதற்கு முன் உங்களிடம் ஆலோசனை கேட்க முடிவு செய்தோம்.''

ஜாஸ்மினுடன் தனியாகப் பேசினேன். தனக்கு அந்த இளைஞனைத் தெரியவே தெரியாது என்று ஆரம்பத்தில் சொன்னாலும், ஒரு மனநல ஆலோசகர் என்ற அணுகுமுறையைக் கடைப்பிடித்து நான் அவளிடம் பேசியபோது உண்மை வெளிப்பட்டது.

காலையில், ஜாஸ்மினின் அப்பா அவளைப் பள்ளியில் கொண்டுபோய் விட்டுவிடுவார். மாலையில், ஒரு வேன் மூலமாக வீடு திரும்புவாள். அந்த வேன் டிரைவர், ஜாஸ்மினுக்கு வேறு ஒரு வேன் டிரைவரை அறிமுகப்படுத்தி வைத்திருக்கிறார். இப்படி பள்ளி மாணவிகளை அறிமுகப்படுத்தி வைத்து, அதற்காக பணம் பெற்றுக் கொள்வது அவரது வழக்கம் என்பதும் தெரியவந்தது. அவர்தான் ஜாஸ்மினைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்ள விரும்புவதாக வீட்டுக்கு வந்த இளைஞர். ஜாஸ்மினும் அவரும் பேசிக் கொள்ள, அவளுக்கு செல்ஃபோன்

சரஸ் பாஸ்கர் 6 மனநல ஆலோசகர்

வாங்கிக் கொடுத்ததும் அவர்தான்!

சக மாணவிகளிடையே தன் அந்தஸ்த்தை செல்ஃபோன் உயர்த்தியதில், ஜாஸ்மினுக்கு மகிழ்ச்சி. வீட்டில் இருக்கும் போது, செல்ஃபோனைப் பயன்படுத்த அவள் நாடுமிடம் குளியலறை.

"ரொமான்டிக் மெசேஜ்கள் அனுப்புவது தப்பாகத் தெரியவில்லையா?" என்று கேட்டபோது, "அவர்தான் அனுப்புவார்; நான் பதில் அனுப்புவேன்; எல்லாமே சும்மா பொழுதுபோக்குக்காகத்தானே மேடம்! அதுல என்ன தப்பு?" என்று அப்பாவித்தனமாகக் கேட்டாள். ஜாஸ்மின் மேல் எனக்கு பரிதாபம்தான் ஏற்பட்டது. பொறுமையுடன் விளக்கினேன்.

தனது செயல் எவ்வளவு ஆபத்தான பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது என புரிந்ததும், அதிர்ச்சி அடைந்தாள். தன் தவறுக்காக, பெற்றோர்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்டாள். "உங்கள் மகள் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள்; அதே நேரம், குழந்தைகள் விஷயத்தில் பெற்றோர்கள் கொஞ்சம் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம்" என ஆலோசனை கூறினேன்.

ஜாஸ்மின் முன்னிலையிலேயே, அந்த இளைஞனிடம் விஷயத்தை விளக்கி, செல்ஃபோனையும் திருப்பிக் கொடுத்து விட்டார்கள். இனி ஏதாவது தொல்லை கொடுத்தால் போலீசை நாட வேண்டி இருக்கும் என்றும் உணர்த்தினார்கள். ஜாஸ்மின், இப்போது தன் பெற்றோர்களின் நம்பிக்கைக்குரியவளாக நடந்துக் கொள்கிறாள்.

சந்திப்பு: **எஸ்.சந்திரமௌலி**



சரி, ஜாஸ்மினோட கேஸ் ஹிஸ்டரியைப் படிச்சீங்களா பிள்ளைகளா?

இப்படித் தவறான காரியங்களில் ஈடுபட்டால், அதற்கு யார் பொறுப்புன்னு நீங்க நினைக்கிறீங்க?

உங்க மனசுல என்ன மாதிரியான எண்ணம் ஓடுதுன்னு நான் சொல்லட்டுமா?

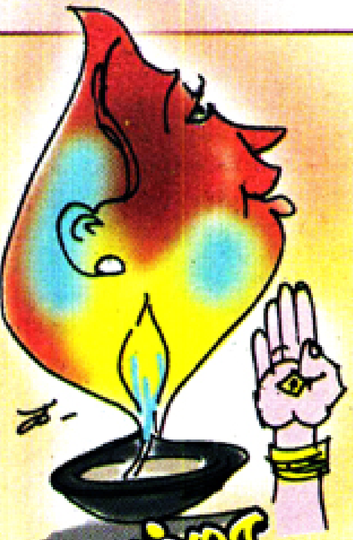
"எட்டு மாசக் காலம், ஒரு இளைஞன், ஒரு மாணவியுடன் ஃப்ரெண்டா இருக்கான். அவன் அவளுக்கு செல்ஃபோன் எல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்திருக்கான். இரண்டு பேரும் ஃபோனில் பேசியும், எஸ்.எம்.எஸ். அனுப்பியும் நெருக்க மாகப் பழகியிருக்காங்க. இத்தனை நடந்திருக்கு. அந்தப் பேரண்ட்ஸுக்கு எதுவுமே தெரியாதுன்னு சொன்னா என்ன மேடம் அர்த்தம்? அவங்களுக்குத் தன் பொண்ணு மேலே கொஞ்சம் கூட அக்கறையில்லைன்னுதானே?" - என்ன... நீங்க இப்படித்தானே யோசிக்கிறீங்க!

"நம்பப் பொண்ணு ஸ்கூல் பையில செல்ஃபோனை மறைச்சு வெச்சருக்காளா? ஏன் பால்கனி பக்கம் அடிக்கடி போய் நிக்கிறா? எதிர்வீட்டுப் பையனை டாவடிக்கிறாளோ?" அப்படின்னெல்லாம் எந்த அம்மா, அப்பாவும் வேவு பார்க்க மாட்டாங்க. ஏன்னா... அவங்க இவ நம்ப குழந்தை... தப்புத் தண்டாவுக்கெல்லாம் போக மாட்டான்னு உறுதியா நம்பறாங்க... உங்களைச் சந்தேகப்பட்டாதானே... போலீஸ் மாதிரி கண்காணிக்கிறதுக்கு? அவங்க உங்க மேலே வைக்கிற நம்பிக்கையை நீங்கதானே காப்பாத்தணும்?

ஏதோ ஒரு த்ரில்! வயசுக் கோளாறுல, ஃப்ரெண்ட்ஸ்ஸோட ஊக்குவிப்புல சின்னதா ஆரம்பிக்கிறீங்க.. தப்பில்லன்னு நினைக்கிறீங்க... அப்புறம் மீளவே முடியாம மாட்டிக்கிறீங்க. குட்டு வெளிப்படும்போது, பெத்தவங்களோட நம்பிக்கையை

மொத்தமா இழந்துட்டு நிக்கிறீங்க! இதெல்லாம் தேவையா? யோசியுங்க செல்லங்களா!

- சரஸ் பாஸ்கர்



அம்மா என்றழைக்காது...

ஒரே ஒருமுறை கங்கையில் நீராடினாலே, நாம் வாழ்நாள் முழுவதும் செய்த பாவங்கள் கரைந்துவிடும் என்பது ஐதீகம். 'மாத்ரு பஞ்சகம்' எனும் ஸ்லோகம் 'தாயை நமஸ்கரிப்பதால் கிடைக்கும் புண்ணியம், கங்கையில் பத்தாயிரம் முறை குளிப்பதற்குச் சமம்' என சொல்லுகிறது. 'தாயிற் சிறந்த கோவிலுமில்லை' என சும்மாவா சொன்னார்கள். அம்மாவை வணங்காது உயர்வேது? சொல்லுங்கள்.

- சியாமளா ராஜகோபால்,
சென்னை - 64.

அன்னையர்தின பொன் மொழிகள்

❖ கடவுள் எங்கும் நிறைந்திருக்க முடியாது. எனவே தாய்களை அவர் சிருஷ்டி செய்திருக்கிறார். - யூதப் பொன்மொழி

❖ ஒரு பவுண்டு போதனையை விட ஒரு அவுன்ஸ் தாய்மை மேலானது.
- ஸ்பானிய பழமொழி

❖ தாயின் இதயம்தான் குழந்தைகளின் பள்ளிக்கூடம். - பீச்சர்

❖ ஒரு சிறந்த தாய், நூறு ஆசிரியர்களுக்குச் சமம். - ஹெர்பர்ட்

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி, திருநெல்வேலி.





விடுமுறை என்றாலே கொண்டாட்டம்தான் குழந்தைகளுக்கு! ஜாலி ட்ரிப் என்றால் கணவன்மார்களுக்கு படு குஷி. ஆனால், மனைவிகள் படும்பாடு இருக்கிறதே... அந்தோ பரிதாபம்! எங்கேயாவது போகலாமென்றாலே கிலிதான். வீட்டை ஒழித்து, ஃப்ரிட்ஜை காலி பண்ணி பால்காரன், பேப்பர்க்காரன், வேலைக்காரி, பூக்காரி, வாச்மேன்... என எல்லோரிடமும் சொல்லி... (அவர்கள் வேறு யாரிடமும் சொல்லாமல் இருக்க வேண்டுமே என இலவச இணைப்பாக வயிற்றுக் கலக்கல் வேறு!) அதிலேயே பாதி எனர்ஜி காலி!

அடுத்து, பாக்கிங் இம்சை... அது நெவர் என்டிங் ஜாப். இதற்கு வீட்டிலேயே இருந்து வாண்டுகளுக்கு வேளைக்கொன்றாக வடிச்சுக் கொட்டி, தலைவலி சீரியல் பார்ப்பதே மேல்!

"மினிமமா எடுத்துக்கோ, ரெண்டு புடைவை போறும். இத்தனாம் பெரிய்ய சூட்கேஸா? என்ஜாய் பண்றதுக்குத்தானே போறோம், யாருடி தூக்குவா?" என ஹஸ்பெண்ட் டியர் கதறினாலும் அலட்சியமாக ஒரு லுக் விட்டு, பட்டுப் புடைவை அரை டஜன் (என்ன கத்திரி வெயிலாக இருந்தாலும்) சில்க், ஷிஃபானில் ஒரு ஆறேழு காட்டனில் கொஞ்சம் என அடுக்கி விடும் மனைவிகள் ஏராளம். கூடவே சல்வார் கமீஸ், நைட்டி என ஒரு குட்டி சூட்கேஸ்.

கைக்குழந்தைகளுக்கு பாக்கிங் என்பது பெரிய கலை. ஏதாவது ஒன்றை, அதுவும் மிகவும் முக்கியமான ஒன்றை வீட்டிலேயே விட்டு விடணும்

விடுமுறை ஸ்பெஷல்



விட்டாச்சு லீவு!

லதா சேகர்

என்பது ரூல். யாருமே மீறுவதில்லை. புட்டிப் பால், செரிலாக், பாட்டில்கள், அதை அலம்ப விதவித பிரஷ்கள், சொட்டு மருந்து, வசம்பு, டயப்பர், ஜட்டி, விசிறி, பொம்மை... என ஏகப்பட்ட மூட்டைகள் துக்குனூண்டு வாண்டுக்கு.

சற்றே பெரிய்ய குழந்தைகளுக்கு பாக்கிங் என்பது ஸ்ரீஹரி கோட்டாவில் ராக்கெட் ஏவும் முயற்சிதான். ட்ரஸ், கலர் பென்சில், வாட்டர் கலர், ஸ்டோரி புக், முகமூடி, பைனாகுலர், கிரிக்கெட் செட், ஸ்டாம்ப் புக்... இதில் ஒண்ணு மிஸ் பண்ணினாலும் ரகளை பண்ணும் பாருங்க... என்ஜின் டிரைவரே வெலவெலத்து ஓடி வந்து சமாதானம் பண்ணியாக வேண்டும்.

ரயில்வே ஸ்டேஷனுக்குப் போவதே த்ரில்லிங்கான அனுபவம் தான்! ஆட்டோவோ, டாக்ஸியோ பிடித்து சொன்ன டயத்திற்கு ஸ்டேஷன் போய் ஸ்மூத்தாக ரெயில் ஏறினோம் என்பது சரித்திரத்திலேயே கிடையாது.

புக் பண்ணிய டாக்ஸி வராது, வழியில் ஏகப்பட்ட டிராஃபிக் ஜாம், திடீர் பந்த், கலவரம், கலாட்டா... என ஏக கிறுகிறுப்புத்தான். பல்ஸ் எகிறிடும்.

ஒருவழியாக ஸ்டேஷனுக்குப் போனால் இந்தப் போர்ட்டர்கள் அடிக்கும் ராவடி இருக்கிறதே... ஹய்யோ! ஒரு மஞ்சப் பை, வாட்டர் பாட்டில் தூக்குவதற்கே நூறு ரூபாய் என அலட்சிய லுக்குடன் கொக்கரிப்பார்கள். விடுமுறையின் ஜாலி அந்த இடத்தில் காலி.

"இவ்வளவு சாமான் கட்டாதேன்னா கேட்டியா, அனுபவி" என கணவன்மார்கள் நயன பாஷையில் பத்மா சுப்ரமண்யமே நாணப்படும் அளவு அபிநயம் பிடிப்பார்கள். இந்தக் கூத்தில் அரை நிஜார் மெம்பர்கள் கூட்டத்தில் காணாமல் போய் விடுவார்கள். ஒரு பக்கம் போர்ட்டர், ஸ்டேஷன் நெரிசல், சுற்றிவர



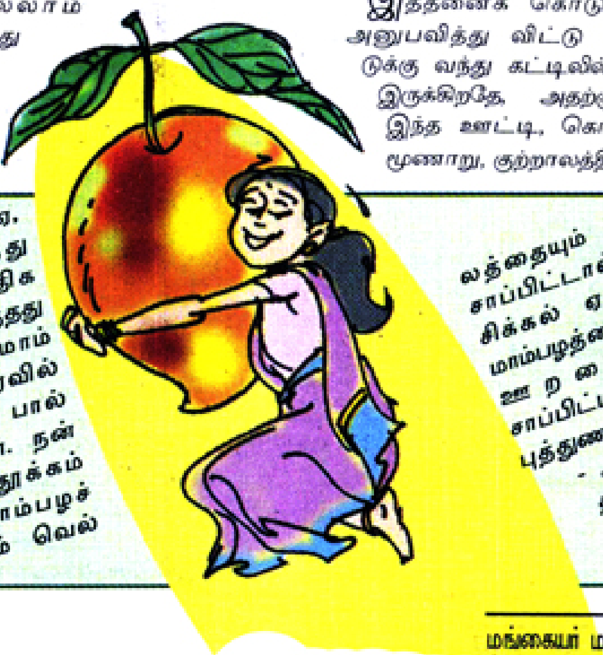
சாமான்கள், இந்தக் கூத்தில் குழந்தை காணாமல் போனால் தாய்க்குலம் என்ன செய்யும்?

ரயில் ஏறினால் முதலில் யார் சாமானை லாகவமாக பெர்த் அடியில் தள்ளி விட்டு ஒய்யாரமாக உட்காருவது என்பதே முதல் சேலன்ஞ்! சிலர் எங்கிருந்துதான் இப்படி மூட்டை சேர்ப்பார்களோ தெரியாது. பெரிய்ய்ய்................ய பெட்டிகள், டின்கள், சைக்கிள், மரக் குதிரை... என கண்ணில் பட்டதையெல்லாம் அள்ளி வந்து அடுக்கி விடுவார்கள். இரண்டு பெர்த்துக்கும் நடுவில் தூளி கட்டும் தாய்மார்களும் உண்டு.

முதலில் செம சண்டை நடக்கும். ரயிலில் சண்டை எப்படியோ அப்படி ரயில் சமரசமும் படு ஃபாஸ்ட்! "என்னோட சீட், எப்படி இத்தனை சாமான் வைக்கலாம், ஜன்னலோரம் எங்களது..." என படு வெரைட்டியாக குஸ்தி போட்டு விட்டு நாலு ஸ்டேஷனைக் கடப்பதற்குள் "நீங்க என்ன கோத்திரம், எங்காத்து பொண்ணுக்கு விட்ரோல வேலை, உங்க பையன் க்ரீன் கார்டு ஹோல்டரா, என்ன நட்சத்திரம்..." என கேட்டு சம்பந்தமே பேசி முடித்து உறவினராகிவிடும் அதிசயமும் உண்டு.

ரயிலில் பல கொடுமைகளை அனுபவித்துப் போனால், வெளியூரிலும் பல விதமான அவஸ்தை. திடீரென குழந்தைக்கு ஹை ஃபீவர், கீழே விழுந்து காயம், உறவினர் வீட்டில் சுமாரான வரவேற்பு, ஆபிஸிலிருந்து உடனே ஜாயின் பண்ணச் சொல்லி மிரட்டல், பர்ஸுக்கு வேட்டு... என ஏகப்பட்ட அதிர்வலைகள்.

இத்தனைக் கொடுமைகளையும் அனுபவித்து விட்டு மறுபடி வீட்டுக்கு வந்து கட்டிலில் விழும் சுகம் இருக்கிறதே, அதற்கு ஈடு இணை இந்த ஊட்டி, கொடைக்கானல், மூணாறு, குற்றாலத்தில் வருமா? ●



வைட்டமின் ஏ, கரோடின் சத்து இரண்டும் அதிக அளவில் நிறைந்தது மாம்பழமே! மாம்பழத்தை இரவில் சாப்பிட்டுப் பால் சாப்பிடுங்கள். நன்றாகத் தூக்கம் வரும். மாம்பழச் சாற்றையும் வெல்லத்தையும் கலந்து சாப்பிட்டால் மலச் சிக்கல் ஏற்படாது. மாம்பழத்தை தேனில் ஊற வைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

- ஆர். மீனாட்சி, திருநெல்வேலி.

சீதை செய்த குற்றம்



இராம இராவண யுத்தத்தில் இராவணனை வீழ்த்திய செய்தியை அனுமான் சீதையிடம் கூறினான். மிக மகிழ்ந்து போன அவள், தான் ஒன்றும் தர முடியாத நிலையில் இருந்தபோதிலும், ஆஞ்சநேயரிடம் அவருக்கு என்ன வேண்டுமானாலும் கேட்கச் சொல அவர் சீதையை துன்புறுத்திய ராக்ஷஸிகளை துவம்சம் செய்ய உத்தரவு கேட்டாராம். ஆனால் சீதை "எய்தவன் இருக்க அம்பை குற்றம் கூறக்கூடாது. எஜமானர் சொல்படி நடந்தார்கள். மேலும் குற்றம் செய்யாதவர்கள் யார் இருக்கிறார்கள்? இராமர், நான், நீ எல்லோரும் குற்றம் செய்தவர்கள்தான்" என்றாளாம். "தன்னை ஏன் இப்படிச் சொல்கிறார் என்று கேட்க, "ராக்ஷஸிகளை அழிக்கக் கேட்டது குற்றம்" என்றாள். "ராமர் மீது என்ன குற்றம்" என்று ஆஞ்சநேயர் கேட்க, "என் கையைப் பிடித்து அக்னிசாட்சியாக கைவிடமாட்டேன் என்றவர் கைவிட்டது குற்றம்" என்றாள். "அது சரி தங்கள் குற்றம்தான் என்ன?" கேட்டதும், "என் கணவர் ராமரைப் பற்றி பிற ஆண் மகனான உன்னிடம் குற்றம் சொல்கிறேன் அல்லவா? அதுதான் என் குற்றம்" என்றாளாம் சீதாபிராட்டி.

- உபன்யாசத்தில் கேட்டது.

- இந்திரா கோபாலன், பெங்களூர்.

"ஹலோ! நான் காயத்ரி பேசறேன். மாமி! டீவில 'வடாம் போட வாங்க' ப்ரோகிராம் பார்த்திண்டிருக்கேளா?"

"ஆமாமா. அதான் பாத்திண்டிருக்கேன். சூப்பர். நாம கூடப் போலாம்னு தோணறது."

"அதுக்குத்தான் ஃபோன் பண்ணினேன். சனிக்கிழமை போகலாமா?"

"கண்டிப்பாகப் போகலாம்."



வடாம் போட

அந்தக் கால் டாக்ஸி 'மாமிஸ் வடாம்' செக்டரில் நுழைந்தது. முகப்பில் 'வடாம் போட வாங்க' என்ற பிரம்மாண்டமான டிஜிடல் பேனர் வரவேற்றது.

ரிசப்ஷனில் நுழைந்த கமலா மாமிக்கும், காயத்ரிக்கும் ஒரே ஆச்சரியம். கிட்டத்தட்ட 50, 60 பேர் சேர்களில் உட்கார்ந்து கொண்டு படிவங்களை நிரப்பிக் கொண்டிருந்தார்கள். இருநூறு ரூபாய் கொடுத்து இரண்டு படிவங்களை வாங்கினாள் காயத்ரி.

காயத்ரி, கமலா மாமி உள்ளிட்ட பத்து பேர் ஒரு தனியறைக்குக் கூட்டிச் செல்லப்பட்டனர். ப்ரமோஷனல் வீடியோ பதினைந்து நிமிடங்கள் ஓடியது. 'மாமிஸ் வடாம் சென்டரி'ன் அருமை பெருமைகளை விளக்கிச் சொல்லிற்று. அடுப்படியே தெரியாத பெண்மணிகளுக்குக் கூட 'அப்பளம், வடாம் எப்படிச் செய்வது' என்பதை அழகாக விளக்கியது. 'சரியான இடத்திற்குத்தான் வந்திருக்கிறோம்' என்று காயத்ரியும் கமலா மாமியும் ஒருவரையொருவர் பெருமையுடன் பார்த்துக் கொண்டனர்.

பிறகு படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்தனர். பெயர், விலாசம், திருமணம் ஆனவரா, இல்லையா, வயது, எடை, உயரம் என்ற வழக்கமான விவரங்கள் கேட்கப்பட்டன. பின்னர், 'என்ன செய்ய வந்திருக்கிறீர்கள்' என்றும், அப்பளம் என்றால் உளுந்து அப்பளமா, அரிசி அப்பளமா, வடாம் என்றால் ஜவ்வரிசி வடாமா, அரிசி வடாமா, இலை வடாமா, கூட்டு வடாமா என்றும் கேட்கப்பட்டிருந்த பல சாய்ஸ்களுக்கு 'டிக்' செய்ய வேண்டியிருந்தது. இருவரும் முதல் தடவை என்பதால் ஜவ்வரிசி வடாத்திற்கு மட்டும் 'டிக்' செய்தனர்.

"பத்து நிமிஷங்களில் கௌன்ஸலிங்குக்குக் கூப்பிடுவோம்" என்று கூறிச் சென்றார் ஓர் ஊழியர்.

"என்னடா இது, கௌன்ஸிலிங் எல்லாம்!" என்று விழித்தார்கள் இருவரும்.

பத்து நிமிடங்கள் கழித்து மற்றொரு ஊழியர் வந்து இருவரையும் இருபத்து மூன்றாவது கௌன்டருக்குச் செல்லும்படி சொன்னார்.

இருபத்து மூன்றாவது கௌன்டரில் இருந்த கௌன்ஸிலர் வெள்ளை கோட் அணிந்து பந்தாவாக இருந்தார்.

இருவரையும் அமரச் சொன்னபின் கம்ப்யூட்டர் மானிட்டரைத் திருப்பி பதிவுசெய்யப்பட்ட விவரங்கள் அனைத்தும் சரியாக இருக்கின்றனவா என்று செக் செய்தார்.



'நீங்கள் ஜவ்வரிசி வடாம் மட்டும்தான் செலக்ட் செய்திருக்கிறீர்கள். குறைந்தது இரண்டு வகை வடாம்களாவது செலக்ட் செய்ய வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டிருக்

வாங்க!

கிறோமே?'' என்றார்.

கமலா மாமி உடனே, ''இலை வடாம் வேண்டுமானால் போட்டு விடு'' என பதைக்க, கௌன்ஸிலர் அதையும் செலக்ட் செய்தார்.

''நீங்கள் இப்பொழுது பணம் கட்டி விட்டால் பத்து மணிக்குள் மாமி யுடைய செஷன் அட்டெண்ட் செய்யலாம். இல்லையென்றால் ஜூனியர் ஸெஷனில் உட்கார லாம்'' என்றார்.

கமலா மாமி, ''காயத்ரி, பத்து மணிக்குள்ளேயே பணம் கட்டி விடலாம். மாமியுடைய ஸெஷனையே அட்டெண்ட் செய்யலாம்'' என்றார்.

''கேஷ் கவுண்டரில் பணம் கட்டிவிட்டு மெயின் ஹாலுக் குச் சென்று விடுங்கள்'' என்றார் கௌன்ஸிலர்.

''பணம் எவ்வளவு?'' என்றாள் காயத்ரி மெதுவாக.

''ஆயிரத்து எண்ணூறு ரூபாய் கட்டி விடுங்கள்'' என்று பதில் வந்தது.

''என்னது? ஆயிரத்து எண்ணூறா?''

''ஆமாம். ஆயிரத்து எண்ணூறு. நீங்கள் மெம்பராகச் சேர்ந்தால் தவணை முறையில் கூடக் கட்டலாம்.''

கமலா மாமி காயத்ரியிடம், ''நான் அவ்வளவு பணம் கொண்டு வரவில்லை யேடி. நீ கிரெடிட் கார்டு வைத்திருக் கிறாய் இல்லையா? அதில் கட்டி விடலாமா?'' என்றார்.

காயத்ரி கௌன்ஸிலரிடம், ''க்ரெடிட் கார்டு அக்செப்ட் பண்ணுவீங்களா?'' எனக் கேட்டாள்.

''ஷ்யூர். சொல்லப் போனால் க்ரெடிட் கார்டில் கட்டினால் ரொம்ப நேரம் க்யூவில் நிற்கக் கூடத் தேவையில்லை.''

பணத்தைக் கட்டியபின ரசிதை எடுத் துக் கொண்டு ஹாலில் நுழைந்தனர்.

சரியாகப் பத்து மணி அடிக்கும் போது மாமிஸ் வடாம் சென்டரின் நிர் வாக இயக்குனர் ராஜம் கிருஷ்



ணன் மேடையில் தோன்றினார்.

'வடாம் போடுவது எவ்வாறு தென்னிந்தியக் கலாசாரத்தின் ஒரு அங்க மாக விளங்குகிறது' என்று ஆரம்பித்து வடாம் போடும் கலை பற்றி இருபது நிமிடங்கள் விளக்கினார்.

இந்த நிகழ்ச்சி முடிந்தபின் ஸ்டோர் ஸில் சென்று ரசீதைக் காண்பித்து ஜவ்வரிசி வடாத்திற்குத் தேவையான பொருட்களைப் பெற்றுக் கொண்டனர்.

இவர்களைப் போலவே ஜவ்வரிசி வடாம், இலை வடாம் தேர்வு செய்திருந்த எட்டுப் பேர் ஒரு தனி ஹாலுக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டனர். ஒவ்வொரு வருக்கும் தனி அடுப்பு கொடுக்கப் பட்டது.

ஊழியர் ஒருவர் வந்து பவர் பாயிண்ட் ப்ரஸன்டேஷன் துணையுடன் செய்முறையை விவரிக்க அடுப்பில் மாவு கனஜோராகத் தயாரானது.

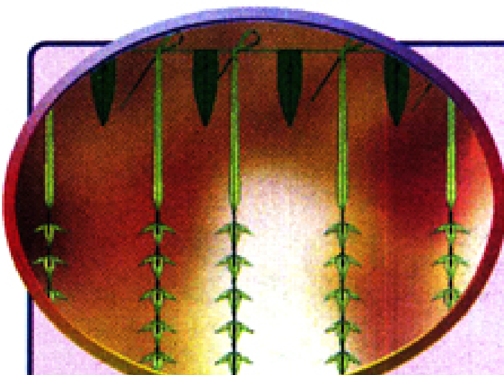
பின்னர் அவரவர் தத்தம் மாவுகளை எடுத்துக் கொண்டு மொட்டை மாடிக்குச் சென்றனர். ஊழியர்கள் மாவை விதம் விதமாகப் பிழிந்து காட்டினார்கள். கம்பெனி ஆட்கள் குடைபிடிக்க, 'ஜம்' என்று வடாம் பிழிந்தார்கள் கமலா மாமி யும், காயத்ரியும். மறுநாள் வந்து காய்ந்த வடாத்தை வாங்கிப் போகச் சொன் னார்கள்.

அடுத்த நாள் ஆர்வமும், பரபரப்பு மாக மாமியுடன் புறப்பட்டாள் காயத்ரி. அங்கே, ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்கள் செய்த வடாத்தில் சிறிது, நல்ல உயர் தரமான எண்ணெயில் ஊழியரால் பொறிக்கப்பட்டு சுவைக்கத் தரப்பட்டது. என்ன சுவை! அட அட!

மிச்ச வடாம்கள் அழகான நீலநிறத் தில் 'மாமிஸ் வடாம்' என்று அச்சடிக்கப் பட்ட பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு தரப்பட்டன.

"என்ன இருந்தாலும் ஆயிரத்து எண் ணூறு ரூபாய் அதிகம் இல்லையோ?" காயத்ரி இழுக்க...

"அதனால் என்ன? ஒரு சில்க் காட்டன் புடைவை வாங்க மாட்டோமா? ரொம்ப ஹைஜீனிக்கா இருக்கு. நாமே பண்ணினோம்கற சந்தோஷமும் இருக்கு. வீட்டிலுள்ளவர்கள் சாப்பிடும்போது ஒரு சந்தோஷமான சூழ்நிலை உண்டாகிறது. அதையெல்லாம் பார்க்கும் போது இந்தச் செலவு பெருசா என்ன?" என்றார் மாமி, வடாம் டப்பாவை பாசத்துடன் இறுக அணைத்துக் கொண்டு!



ஆஹா 50!

வீடுகளில் நாட்கிழமைகளில் வாசற் படியில் மாவிலை (அ) பூ தோரணம் கட்ட ஆணி அடித்தால் அசிங்கமாக ஓட்டை விழும்.

கடையில் கிடைக்கும் சின்னச் சின்ன ஸ்டிக்கர் கொக்கிகளை வாசல்படியில் இருபுறமும் ஒட்டி வைத்தால் பூ, மாலை, மாவிலை தோர ணம் கட்ட சௌகரியமாக இருக்கும். பூச்சியும் அடையாது.

- எஸ். ராஜலக்ஷ்மி,
செகந்திராபாத் - 26.

வெளிநாட்டு அனுபவம்



ஜோசிய பிஸ்கெட்!

கலிஃபோர்னியாவிலுள்ள மகனின் இல்லத்தில் நான் தங்கியிருந்த பொழுது, ஒரு பிறந்த நாள் கொண்டாட்டத்தில் பங்குகொண்டு, அப்பொழுதுதான் திரும்பினாள் என்னுடைய ஆறு வயது பேத்தி திவ்யா. அவள் கையில் வைத்திருந்த ஒரு சிறிய 'சமோஸா'வை போன்ற தின்பண்டம், என் கவனத்தைக் கவர்ந்தது. விசாரித்ததில், 'அது 'ஃபார்சூன்குக்கி' எனப்படும் ஒரு சீன பிஸ்கெட் என்றறிந்தேன். வேகமாக அதை உடைத்த திவ்யா, அதனுள் காணப்பட்ட ஒரு மெல்லிய காகிதத் துண்டை, வெளியே எடுத்து, அதில் எழுதப்பட்ட வாசகத்தைப் படித்தாள்.

"மிகவும் பிடித்தமான பரிசு ஒன்று, உனக்குக் கிடைக்கும்" என்று எழுதியிருந்ததைப் படித்த திவ்யா, உற்சாகத்துடன் குதிக்கத் தொடங்கினாள்!

'ஃபார்சூன் குக்கி' இந்த பிரத்தியேக வகை பிஸ்கெட், முதன் முதலில் 1920ல் அமெரிக்காவிலுள்ள 'லாஸ்ஏன்ஜல்ஸ்' நகரில் 'டேவிட் ஜங்' என்ற ரொட்டி தயாரிக்கும் சீனரால் கண்டுபிடிக்கப் பட்டது. ஒவ்வொரு பிஸ்கட்டுக்குள்ளும் ஒரு துண்டுக் காகிதம் மறைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். பெரும்பாலும் சீன பழ மொழிகள், புகழ்பெற்ற வாசகங்கள் போன்றவையே இதில் காணப்படும். விருந்துகளில் வழங்கப்படும் இந்த பிஸ்கெட்டுகளில் ஜோதிடக் குறிப்புகளும் வழங்கப்பட்டதாலேயே இந்த பிஸ்கெட்டுகளுக்கு 'ஃபார்சூன் குக்கி' என்ற பெயர் ஏற்பட்டது.

காலப்போக்கில் இந்த பிஸ்கெட்டுகளில் ஜோக்குகள், விளையாட்டுகள், லாட்டரி போன்றவையும் இடம் பிடித்து, பலரையும் கவர்ந்தன. இன்னொரு சுவாரசியமான விஷயம்! பிஸ்கெட்டில் கிடைத்த ஜோதிடக் குறிப்பு பலிக்க வேண்டும் என்று நினைத்தால், அந்த பிஸ்கெட்டை மிச்சம் வைக்காமல், சாப்பிட வேண்டும்.



சின்னச் சின்ன நம்பிக்கைகள்தான் வாழ்வை எவ்வளவு குஷியாக்குகின்றன!

- நிர்மலா சந்தானம்


கேன்ஸர்
நோயா ?
கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.
Dr. K. Sri Sridar
INTRA PROSTATE CYST
(NON-MALIGNANT)
BEFORE TREATMENT
Transrectal Scan Report
Date: 08.08.06
3.96 sq.cm
After 68 days
AFTER TREATMENT
Transrectal Scan Report
Date: 22.11.06
0.24 sq.cm
CA.PANCREAS
23mm×23mm
LIVER NORMAL STUDY
CT Scan
Date: 01.12.06
CA. BREAST TO LUNGS
(மார்பக புற்றிலிருந்து நுரையீரல் புற்றுநோய்)
Before Treatment
NODULAR OPACITIES SEEN IN BOTH LUNG FIELDS METASTATIC DEPOSITS
Chest X-ray Date: 08.06.05
After 60 days Herbal Oncology
NORMAL STUDY
Chest X-ray
Date: 09.09.05
GLIOMA
MRI SCAN
Date: 01.09.2006
CA. BREAST TO LUNG, BONES
X-ray Chest
Date: 14.05.2006
CA.RECTUM WITH LIVER METS
CEA 6390
After 43 Days
CEA 129
கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்
GBM, CA. Oesophagus, Lung, Liver, Cervix, Bone, Prostate, Rectum, Ependymoma, Astrocytoma, Glioma, AML, CML
Herbal Oncology™
Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus)
T.Nagar, (Next to Krishnaveni Theatre),
Chennai - 600 017.
Weekdays : 10.00 am to 5.30 pm, Sunday Holiday
Clinic: Ph: 044-24339506, 24363835
Cell: 99400 58809
NO
METALS
MERCURY
STEROID
POISON
PURE HERBS BRINGS MIRACLE
Gurubalaa™ Clinic
Speciality Clinic For Herbal Oncology and Asthma. Treatment given by Qualified & Experienced Doctors.


Be a part of 'Prashanti's Celebration!
Inaugural Discount & Gifts until 12th May '07
Inaugurating the New Showroom
Over 1600 sq. ft. dedicated to your favourite Silk Cottons.
On 29th Apr '07 10.30 a.m
PRASHANTI
House of Silk Cottons
New No 16, 6th Cross St., CIT Colony (Behind Chettiar Hall, TTK Road), Mylapore, Chennai - 04. Ph: 2499 1850, 2499 7636.
TIMINGS: 10 a.m - 8 p.m


post without prepayment und… PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/ 03 06-08 Registered as a Newspaper in Srilanka
ருக்மணியின் ஊஞ்சல்
ஆரெம்கேவியின் பிரைடல் செவன் – உங்கள் வீட்டுக் கல்யாணத்தின் முக்கியமான ஏழு நிகழ்ச்சிகளையும் மறக்க முடியாத நினைவுப் பெட்டகங்களாய் மாற்றி விடக் கூடியவை. விருதுகள் பல பெற்ற, பிரத்யேகமான நெசவாளர்களின் கைவண்ணமும் கலைநுட்பமும் இணைந்து ஆரெம்கேவியின் சொந்த ஸ்டுடியோவில் நெய்யப்பட்ட இந்த பிரைடல் செவன் புடவைகள் உங்களை மெய்மறக்கச் செய்வது உறுதி. இவை இப்படி இருக்கும்போது பார்வைகள் வேறு பக்கம் திரும்புமா?
நிச்சயதார்த்தம் • மெஹந்தி • ஊஞ்சல் • முகூர்த்தம்
நலுங்கு • ரிசப்ஷன் • கிருஹப்பிரவேசம்
Bridal seven
RmKV
Wedding Silks
பனகல் பார்க், சென்னை.
போன்: 044-281 44445
வடக்கு ரத வீதி, திருநெல்வே
போன்: 0462-2333105
www.rmkv.com

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

புத்தகம் - 2 மே 2007

திருமண மலர்



'எவ்வுள் கிடந்தான்' என்று ஆழ்வார்களால் மங்களாசாசனம் செய்யப் பெற்ற வைத்தியர் ஸ்ரீ வீரராகவ ஸ்வாமி, பாம்பணை மேல் 'கிடந்த கோலத்தில்' காட்சி தரும் திருவள்ளூருக்கு மேற்கே 41 கி.மீ. தொலைவிலும், அவருடைய மருகன், திருமுருகன் 'நின்ற கோலத்தில்' காட்சி தரும் திருத்தணியிலிருந்து நாகலாபுரம்

* உபயநாச்சியாருடன் உத்ஸவர் ஸ்ரீ நித்ய கல்யாணப் பெருமாள்



காமல், வெளியே விற்று விட்டார். அவருக்கு ஒரு பாடம் புகட்ட எண்ணிய பெருமாள், ஒரே ஒரு நெல்மணியை மட்டும் கையில் எடுத்துக் கொண்டு, மற்ற நெல்மணிக் குவியல்களையெல்லாம், யாரும் உபயோகிக்க முடியாதபடி ஒரு மலையாக்கி விட்டார். இதனால் 'நெல் மலை' என்ற காரணப் பெயர் ஏற்பட்டதாகவும், பின்னர் அதுவே காலப்போக்கில் மருவி 'நெமிலி'யாகி விட்டதாகவும் செய்தி.

கி.பி.9ம் நூற்றாண்டில், பிற்கால பல்லவ மன்னர்களின் கடைசி மன்னனான அபராஜித பல்லவன் காலத்தில் கட்டப்பட்டதாகச் சொல்லப்படும் பெருமாள் கோவில் நுழைவுவாயிலில், ராஜகோபுரத்துக்குப் பதிலாக நான்கு பெரும் கல் தூண்கள் காணப்படுகின்றன. அதாவது, ராஜகோபுரம் கட்டும் பணிகள் துவங்கிய நேரத்தில் ராஷ்டிர கூடர்களின் படையெடுப்பு நடந்தபடியால், பணிகள் பாதியில் நின்று விட்டன போலும்!

கோயிலுக்குள் நுழைந்தவுடன், 16 கால்மண்டபமும், அதை ஒட்

கல்கணும் கட்டும் கல்யாணப் பெருமாள்!

செல்லும் சாலையில் 11வது கிலோ மீட்டரிலும் உள்ளது 'நெமிலி' என்னும் கிராமம்.

நெமிலியில் உள்ள பெருமாள் கோவிலுக்குச் சொந்தமாக நிறைய விளைநிலங்கள் இருந்தன. அவற்றையெல்லாம் பராமரித்து வந்த வியாபாரி ஒருவர், ஒரு சமயம், விளைந்த நெல்தானியங்கள் அனைத்தையும், கோவிலுக்குக் கொடுக்

டியே கருவறையும் உள்ளது. மூலஸ்தானத்திற்குள் முழுமையாக வ்யாபித்து, மூலவர் ஸ்ரீ வைகுந்தப் பெருமாள், ஸ்ரீதேவி, பூதேவி சமேதராய் சேவை சாதிக்கிறார் வீற்றிருந்த திருக்கோலத்தில்.

வலது மேல்கரத்தில் 'ப்ரயோக' சக்கரத்தை ஏந்தி நிற்கும் பெருமாள், தீமைகளை அழிக்கவும், துஷ்டர்களை

த்வம்சம் செய்யவும், தாம் தயாராக இருப்பதைத் தெரிவிக்கிறார். அதே சமயம் தன்னிடம் சரணடைபவர்களைக் கட்டாயம் காப்போம் என்று வலது கையால் அபயம் கொடுக்கிறார். மேலும், தமது இடதுகையில் நெல்மணியை வைத்துக் கொண்டு பசிப்பிணி போக்கும் பெருமானாக தோன்றுகிறார். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இந்தப் பெருமானிடம் உள்ள விசேஷம், அவருடைய கழுத்துப் பிரதேசத்தில் நீர்த் துளிகள் முத்து முத்தாய் அரும்புவதுதான். துடைக்கத் துடைக்க மீண்டும் நீர்த்துளிகள் அரும்பி, நெஞ்சகப் பகுதி எப்பொழுதும் ஈரமாகவே இருப்பதால் ஈர நெஞ்சகப் பெருமாளாக அனைவருக்கும் அருளுகிறார், நெமிலியின் நிமலன்.

மாதந்தோறும், ரோஹிணி நட்சத்திரத்தில் இங்குள்ள காளிங்கநர்த்தன கிருஷ்ணனுக்கு விசேஷ திருமஞ்ஞனம் செய்து, சங்கல்ப பூஜை செய்வதால் ராகு, கேது, தோஷம் நீங்கி மகப்பேறு உண்டாகிறது.

இங்கே எழுந்தருளியிருக்கும் உற்சவ மூர்த்தியான ஸ்ரீ நித்ய கல்யாணப் பெருமாள், வித்தியாசமான விசேஷம் உடையவர். ஸ்ரீதேவி, பூதேவி இருவரும்

• ஸ்ரீதேவி, பூதேவி, ஸமேத ஸ்ரீ வைகுந்தப் பெருமாள்



நெமிலிக்குச் செல்லும் வழி

1. திருத்தணியிலிருந்து நாகலாபுரம் செல்லும் பேருந்துகள் நெ. 127, T-9 மற்றும் பாரதி பஸ் சர்வீஸ் தனியார் பேருந்துகள், நெமிலி கோயில் அருகில் நிற்கின்றன.

2. திருவள்ளூரிலிருந்து, திருத்தணி செல்லும் சாலையில், ஆற்காடு குப்பம் தாண்டியவுடன், வலதுபுறம், அரும்பாக்கம் செல்லும் சாலையில் சென்றால், நல்லாட்டூர் ஆஞ்சநேயர் கோவிலுக்கு 2 கி.மீ முன்பு இடதுபுறம் திரும்பினால் நெமிலி கிராமத்தை அடையலாம்.

தொடர்புக்கு : ஸ்ரீ ரங்கநாத பட்டாச்சாரியார் ✆போன் : 2787 0752/99947 76972

இரண்டு பக்கமும் நிற்க, திருமுகத்தைச் சற்றே தூக்கிச் சிரித்தபடி சேவை சாதிக்கிறார்.

பெருமாளின் வலது உள்ளங்கையின் நடுவில் தாமரைப் பூ தெரிகிறது. அதே கையின் மணிக்கட்டில், கங்கணம் கட்டிக் கொண்டிருக்கிறார். புஷ்பம், நினைத்த காரியங்கள் கைகூடுவதற்கான அறிகுறி. கங்கணம் என்பது, கங்கணப் ப்ராப்தி, அதாவது, கல்யாணச் சடங்கின் அறிகுறி.

நாடி வரும் பக்தர்களின் நல்ல காரியங்கள் கைகூட அருளும் பெருமாள், கங்கணப் ப்ராப்திக்கும் வழிகாட்டுகிறார்.



• கோயில் சன்னிதியும் விமானமும்

இங்கு திருமணப் பிரார்த்தனை செய்து கொள்ள விரும்புபவர்கள் கையில் அர்ச்சனை தட்டோடு, இரண்டு மாலைகளும் கொண்டு வரவேண்டும். ஜாதகம் இருந்தால் அதையும் எடுத்துக் கொண்டு வரலாம். ஜாதகத்தை காளிங்க நர்த்தன கண்ணனின் காலடியில் வைத்து ராகு, கேது, பரிகார அர்ச்சனை செய்து, பின்னர் வரனுக்கு சங்கல்பம் செய்து வைத்து, பெருமாளுக்கு அர்ச்சனை செய்கிறார்கள். அதன்பின் பெருமாள் கையில் கட்டப்பட்டிருக்கும் கங்கணக் கயிறை வரனின் வலதுகையில் கட்டி, மாலையையும் சாற்றி விடுவார்கள். வரன் கோயிலை மூன்று முறை வலம் வந்து, மாலையை இல்லத்துக்கு எடுத்துச் செல்லலாம். திருமணம் முடிந்தவுடன் தம்பதி சமேதராய் வந்து அதே மாலையை பெருமாளுக்கு சமர்ப்பித்து விடலாம்.

அப்படி வேண்டுதல் செய்து சீக்கிரமாகவே திருமணமாகி சௌக்கியமாய் வாழ்ந்து வருபவர்கள் ஏராளம் என்கிறார் ஸ்ரீ ரங்கநாத பட்டாச்சாரியார்.

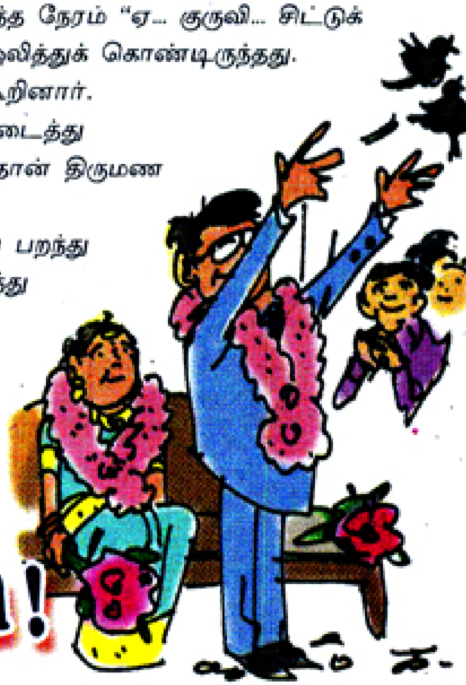
- கோழியாலம் நந்தகுமார்

ஒரு திருமணத்தில். புதுமணத் தம்பதியருக்கு பணமும், பரிசுப் பொருள்களும் நிறைய குவிந்திருந்தன. ஆனால், இதுவரையிலும் நான் எங்கும் பார்த்திராதபடி நண்பர் ஒருவர் திருமணத் தம்பதிக்கு, ஒரு ஜோடி சிட்டுக் குருவிகளைப் பரிசாகக் கொடுத்தார். அந்த நேரம் “ஏ... குருவி... சிட்டுக் குருவி...” சினிமாப் பாடலும் ஸ்பீக்கரில் ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது. மாப்பிள்ளை எல்லோரையும் பார்த்துக் கூறினார்.

“இந்தக் குருவிகளைக் கூண்டுக்குள் அடைத்து வைப்பதில் எனக்கு இஷ்டமில்லை. நான்தான் திருமண வாழ்க்கை எனும் சிறைக்குள் மாட்டிக் கொண்டேன். பாவம், இக் குருவிகளாவது பறந்து மகிழட்டுமே” என்று கூறி, கூட்டைத் திறந்து விட்டார். புது மணப்பெண் உட்பட அனைவரும் மகிழ்ச்சி ஆரவாரம் எழுப்ப, குருவிகள் சிறகடித்துப் பறந்தன!

- ந. சீதாலக்ஷ்மி, சென்னை - 64.

ஏ...குருவி... சிட்டுக் குருவி!



ராசி பலன்
மே-2007

	புத சூரி	சுக்	
ராகு செவ்	1.5.2007 அன்று உள்ள கிரக நிலை		சனி
			கேது
	குரு		சந்

(1.5.2007 முதல் 31.5.2007 வரை)
சுபஸ்ரீ சர்வஜித் வருஷம்
சித்திரை மாதம் 18-ஆம் தேதி முதல்
வைகாசி மாதம் 17-ஆம் தேதி வரை

திருக்கணிதப் பஞ்சாங்கப்படி கிரக மாற்றங்கள்

7.5.2007 மீன - செவ்வாய்
8.5.2007 - ரிஷப - புதன்
15.5.2007 - ரிஷப - சூரியன்
24.5.2007 - மிதுன - புதன்



இந்த மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கார்த்திகை, 1-ஆம் பாதம்.

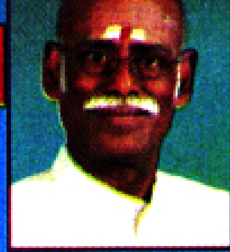
மேஷராசி நேயர்களே! உமது எண்ணங்கள் நிறைவேறும். மனைவியின் ஆசைகளை விருப்பத்துடன் நிறைவேற்றுவீர்கள். குடும்பத்தில் குதூகலமும் ஆடம்பரச் செலவும் மிகும். கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றுவீர்கள். இளைய சகோதர வழியில் ஏற்றம் கிட்டும். பிரயாணத்தின் மூலம் தொழில்புரிவோர் மிகுந்த அனுகூலம் அடைவர். தாயாரின் உடல் நலனில் கவனம். மனைவியின் சேமிப்பு உதவிகரமாக அமையும். 1, 2, 3 தேதிகளில் தேக சௌக்யம் உண்டாகும். 9, 10, 11 தேதிகளில் தொழில் மேன்மை கிட்டும். 15, 16, 17 தேதிகளில் திரவிய லாபம் கிட்டும். 26, 27, 28 தேதிகளில் எதிரியை வெல்வீர்கள். கடன் தீரும். 3.5.2007 மாலை முதல் 5.5.2007 பின்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : பிரதி செவ்வாய் ராகு காலத்தில் (3-4.30) துர்க்கையம்மனை வழிபடவும். "ஜெயஜெயதுர்க்கா" என ஜெபித்தல் நன்று.

ரிஷப ராசி :

கார்த்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள்,

டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்



ரோஹிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

ரிஷபராசி நேயர்களே! கணவன் - மனைவிக்கிடையில் சந்தோஷம் பெருகும். சுபச்செலவுகள் வரும். உமது பணியில் மிக்க கவனம் தேவை. எதிர்பாராத



பிரயாணங்களும் அலைச்சலும் உண்டாகும். புதிய நண்பர்களின் அறிமுகம் உண்டாகும். கூட்டுத் தொழிலில் எதிர்பாராத தனலாபம் கிடைக்கும். 1, 2, 3 தேதிகளில் தெய்வ அனுகூலம் மிகும். 4, 5 தேதிகளில் தேக சௌக்யம் பெருகும். 11, 12 தேதிகளில் உத்தியோக லாபம் பெருகும். 13, 14 தேதிகளில் நீண்ட கால கனவுகள் நனவாகும். 21, 22, 23 தேதிகளில் திரவிய லாபம் பெருகும். தன சேர்க்கை உண்டாகும். 5.5.2007 பின்னிரவு முதல் 8.5.2007 நண்பகல் வரை சந்திராஷ்டமம். புதிய முடிவுகள் எடுப்பதில் மிக்க கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : பிரதி வெள்ளியன்று மகாலட்சுமி வழிபாடு செய்க. மகாலட்சுமி சத நாமஸ்தோத்திரம் பாராயணம் செய்க.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

மிதுன ராசி நேயர்களே! சுபசெலவுகள் வரும். உமது புத்திக்கூர்மையினாலும் நிர்வாகத் திறனாலும் பதவி உயர்வு கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது. உமது வாக்குக்கு அபார சக்தி உள்ளது. கணவன் மனைவிக்கிடையில் கருத்தொற்றுமை நிலவும். தொழில் (அ) உத்தியோகம் எதுவானாலும் அதில் முன்னேற்றம் கிட்டும். மேல் முறையீடுகளில் வெற்றி, வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். நிதி நிறுவனம், மக்கள் தொடர்பு, போக்குவரத்து போன்றவற்றில் தொடர்புடையவர்கள் மிகுந்த அனுகூலம் அடைவர். 4, 5 தேதிகளில் கடன் பைசல் மற்றும் வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். 12, 13, 14 தேதிகளில் தொழில் வழி முன்னேற்றங்கள் உண்டாகும். 15, 16, 17 தேதிகளில் எண்ணம் இனிதே நிறைவேறும். 24, 25, 26 தேதிகளில் திரவிய லாபம் மற்றும் எதிர்பாராத தனவரவுகள் பெறலாம். 8.5.2007 நண்பகல் முதல் 10.5.2007 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். மிகவும் கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : பிரதோஷ வழிபாடு செய்க. பிரதி திங்கள் சோமாஸ் கந்தரை வழிபடவும். திருஞானசம்பந்தர் அருளிய 'கோளறுபதிகம்' பாடவும்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

கடகராசி நேயர்களே! இதுவரை நிலவிய படபடப்பும் அலைச்சலும் குறையும். எதிர்பாராத திடீர்ப் பயணம் செல்ல நேரிடும். விரோதியும் நண்பனாக வாய்ப்பு உள்ளது. புத்திரபாக்கிய ஏக்கம் தீரும். புதிய முயற்சிகளில் வெற்றியே கிட்டும். எதிரிகள் காணாமல் போவார்கள். உமது மகன் (அ) மகள் திருமணம் திடீர் என கூடும். சிலருக்கு வேதம், உபநிஷதம் போன்றவை பயில்வதற்கு ஆர்வம் உண்டாகும். சிவில் கன்ஸ்ட்ரக்ஷன், மருத்துவம், சுற்றுச்சூழல், மக்கள் தொடர்பு, கம்ப்யூட்டர் தொடர்புடைய பணியினர் மேன்மை அடைவர். 6, 7, 8 தேதிகளில் தெய்வ அனுகூலம் மிகும். சத்ரு ஜெயம் உண்டாகும். 9, 10, 11 தேதிகளில் சுகசௌக்யம் பெருகும். நல்ல கூட்டாளி கிடைப்பார். 15, 16,17 தேதிகளில் உத்தியோக மேன்மை கிடைக்கும். 18, 19 தேதிகளில் நினைத்தது நடக்கும். 10.5.2007 மாலை முதல் 12.5.2007 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். புதிய முடிவு எடுப்பதில் அவசரம் காட்ட வேண்டாம்.

பரிகாரம் : சோமவாரம் விரதமிருக்கவும்; அம்பாளை மனமுருக வழிபடவும். 'லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம்' பாராயணம் செய்க.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

சிம்மராசி நேயர்களே! உமது ஆலோசனை கேட்டு உயர்நிலை அடைந்தவர்கள் உங்களைப் பெரிதும் போற்றி மகிழ்

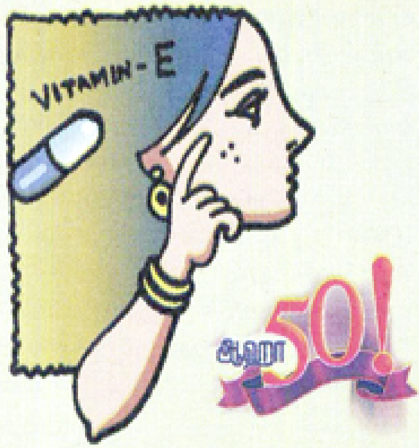


மார்ச் இதழில் கொலுசுத் தொலையாமல் இருக்க, கம்பி போடுவது பற்றி எழுதியிருந்தார்கள். கட்டிங் பிளேயரால் திருகாணியை 'டைட்' செய்து விட்டால், லூஸாகாது. திரும்பக் கழற்றும் போது கட்டிங்பிளேயர் மூலமாகவே கழற்றலாம். இம்முறையிலும் கொலுசுத் தொலைய வாய்ப்பில்லை.

- எஸ். காயத்ரி தேவி, கடலூர்.

வைட்டமின் ஈ மாத்திரையிலிருந்து அதன் ஆயிலை முகப்பருக்கள் வடு மீது தடவி வந்தேன். ஒரே வாரத்தில் வடு மாறி சருமம் இயல்பு நிலை அடைந்தது. வைட்டமின் 'ஈ' மாத்திரை அலோபதி மருந்துக் கடையில் கிடைக்கிறது. நானூறு மில்லி கிராம் வைட்டமின் 'ஈ' காப்சியூல் ஒன்றின் விலை ரூபாய் இரண்டுதான்.

- ஆர். ஏ. சரளா உத்ரா, நாகர்கோவில்.



வர். புதிய வீட்டில் குடியேறலாம். உமது தொழில் (அ) உத்தியோகம் போன்றவற்றில் நல்ல முன்னேற்றம் அடைவீர்கள். தூர தேசத்திலிருந்து நல்ல செய்திகள் வரும். வெளிநாடு செல்லவும் இடமுண்டு. மனைவி வழியில் சுபசெலவுகள் வரும். பிரயாணத்தின் போது பணத்தைப் பத்திரமாகப் பாதுகாக்கவும். 1, 2, 3 தேதிகளில் திரவிய லாபம் மற்றும் திடீர் தனவரவு உண்டு. 9, 10, 11 தேதிகளில் வழக்கில் வெற்றி கிட்டும், பகை விலகும். 17, 18, 19 தேதிகளில் தொழில் நிலையில் மேன்மை கிட்டும். 20, 21 தேதிகளில் இஷ்டார்த்த சித்தி கிட்டும். கேட்டது கிடைக்கும். நினைத்தது நடக்கும். 12.5.2007 முன்னிரவு முதல் 14.5.2007 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : சிவாலய வழிபாடு செய்க. சரபேஸ்வர வழிபாடு சாலவும் நன்று.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

கன்னிராசி நேயர்களே! உமது புத்தி பலம், நிர்வாகத் திறன் போன்றவற்றால் உமது தொழிலில் மிகுந்த அனுகூலம் அடைவர். சரளமான பணப்புழக்கம் உண்டாகும். சிலர் வெளிநாடு சென்று பொருள் தனம் ஈட்டுவர். எதிர்பாராத பணவரவுகளுக்கும் இடமுண்டு. புனித ஸ்தலங்களுக்குச் செல்ல நேரும். வீடு, மனை, பூமி, வாகனம் வாங்குவீர்கள். கல்வி, சுற்றுச்சூழல், பங்கு வர்த்தகம், கட்டுமானத் தொழில், சாலைப் போக்குவரத்து, ஜவுளி, ஜுவல்லரி, மக்கள் தொடர்பு போன்றவற்றில் தொடர்புடையவர்கள் மிகவும் முன்னேற்றம் காண்பர். 3, 4, 5 ஆகிய தேதிகளில் திடீர் தனலாபம் கிட்டும். 11, 12, 13 ஆகிய தேதிகளில் எதிரிகள் விலகுவர். கடன் தீரும். கவலைகள் தீரும். 14, 15 ஆகிய தேதிகளில் சுக சௌக்யம் கிட்டும். 19, 20, 21 தேதிகளில் உத்தியோக மேன்மை கிட்டும். 22, 23 தேதிகள் நினைத்தது நடக்கும். 14.5.2007 நள்ளிரவு முதல் 16.5.2007 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : மஹாவிஷ்ணுவை மனமுருக வழிபடவும். 'விஷ்ணுசகஸ்ரநாமம்' பாராயணம் செய்க.

துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4-ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

துலாம் ராசி நேயர்களே! எண்ணங்கள் எளிதே நிறைவேறும். புதிய முயற்சிகளில் அபாரமான வெற்றி கிட்டும். கணவன், மனைவிக்கிடையில் சந்தோஷத்துக்குக் குறைவில்லை. உங்கள் வாக்குக்கு நல்ல மரியாதை கிட்டும். இல்லத் தேவைகள் இனிதே நிறைவேறும். சிலர் காதல் திருமணம் புரிய வாய்ப்பு உள்ளது. புதிய வாகனம் வாங்க நேரும். எதிர்பாராத பிரயாணங்கள் மூலம் உடல்நலக் குறைவுக்கு இடம் உண்டு. 6, 7, 8 தேதிகளில் எதிர்

பாராத தனலாபம் கிட்டும். திரவிய லாபம் கிட்டும். 15, 16, 17 தேதிகளில் கடன் தீரும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். அம்மான் வழியில் அனுகூலம் கிட்டும். தெய்வ பலம் மேலோங்கும். 21, 22, 23 தேதிகளில் தொழில் மேன்மை கிட்டும். 16.5.2007 நள்ளிரவு முதல் 18.5.2007 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். புதிய முயற்சிகளில் பதற்றமில்லாமல் ஈடுபடுவது நலம்.

பரிகாரம் : மகாவிஷ்ணுவையும் மகாலட்சுமியையும் மனமுருக வழிபடவும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

விருச்சிகராசி நேயர்களே! வீடு, மனை வாங்கும் மற்றும் புதுப்பிக்கும் பணிகளில் ஈடுபட நேரும். மாணவர்கள் கவனத்தை வேறு வழிகளில் சிதற விடாமல் இருக்க வேண்டும். வீட்டில் சுபம் நிகழும். செய் தொழிலில் அரசு வழி ஆதரவு பெருகும். தாயாரின் உடல்நலம் சீரடையும். தந்தை மூலம் தனலாபம் கிட்டும். பெண்களுக்கு, புகுந்த வீட்டின் ஒத்தாசை கிட்டும். 10, 11, 12 தேதிகளில் எதிர்பாராத தனவரவு. 15, 16, 17 தேதிகளில் பகை விலகும். கடன் தீரும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். 23, 24, 25 தேதிகளில் தொழில் மேன்மை கிட்டும். 26, 27, 28 தேதிகளில் நினைத்தது நடக்கும். 18.5.2007 நள்ளிரவு முதல் 20.5.2007 பின்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : சமயபுரம் மாரியம்மனை வழிபட சங்கடம் விலகும். சங்கடஹர சதுர்த்தியில் விநாயகரை வழிபடவும்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ஆம் பாதம்.

தனுசு ராசி நேயர்களே! சுபகாரிய நிமித்தம் வெளியூர்ப் பிரயாணம் செல்ல நேரும். சிலருக்கு வீடு கட்ட (அ) புதுப்பிக்க கடன் கிடைக்கும். உயர்கல்வி வாய்ப்பு பிரகாசமாக உள்ளது. எதிர் பாராத நற்செய்திகள் வரும். செய்தொழிலில் நல்ல முன்னேற்றம் கிட்டும். புதிய முடிவுகள் எடுப்பதில் அவசரம் கூடாது. பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு கிட்டும். 11, 12 தேதிகளில் திரவிய லாபம் கிட்டும். 17, 18, 19 தேதிகளில் தெய்வ அனுகூலம் கிட்டும். வழக்கில் வெற்றி கிடைக்கும். 26, 27, 28 தேதிகளில் உத்தியோக மேன்மை உண்டாகும். 1, 2, 3 தேதிகளில் நினைத்தது நடக்கும். கேட்டது கிடைக்கும். 20.5.2007 பின்னிரவு முதல் 23.5.07 காலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : பிரதி வியாழன் தட்சிணா மூர்த்தியை நெய்த் தீபம் ஏற்றி மஞ்சள் வண்ண மலர்களால் அர்ச்சித்து வணங்கவும்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

மகர ராசி நேயர்களே! சிறப்பான



வாரத்தில் ஏதேனும் இரு நாட்கள் 'கிரீன் டே' 'ரெட் டே' என்று குறிப்பிட்டு அன்றைய உணவில் கண்டிப்பாக அந்த நிற காய் ஏதாவது ஒன்றைப் பச்சையாக சமையலில் சேர்த்து அனைவரும் சாப்பிடும் பழக்கத்தை அறிமுகப்படுத்தினால், காய் சாப்பிடாத குழந்தையும் சாப்பிடும். பச்சைக் காய்கறி சாப்பிடும் வழக்கமும் ஏற்படும்.

- எஸ். கவிதா பாண்டே, நங்கநல்லூர்.

மாதம்! வீடு, மனை, பூமி என வாங்க வாய்ப்புகள் உண்டாகும். உமது மகன் (அ) மகள் திருமணம் கூடும். பணத்தைக் கையாளும் பதவியிலிருப்பவர்கள் மிகவும் கவனமுடன் பணிபுரிதல் அவசியம். வாக னங்களை ஓட்டுவதில் மிக மிக கவனம் தேவை. கணவர் வெளிநாடு செல்ல இட முண்டு. 1, 2, 3 தேதிகளில் உத்தியோக மற்றும் வியாபார மேன்மை கிட்டும். 4, 5 தேதிகளில் புதிய பொறுப்புகளை ஏற்க நேரும். 11, 12 தேதிகளில் எதிர்பாரா தனலாபம் கிட்டும். 19,20,21 தேதிகளில் தெய்வ அனுகூலம் கிட்டும். கடன் தீரும். வழக்கில் வெற்றி கிடைக்கும். விரோதிகள் விலகுவர். 23.5.2007 காலை முதல் 25.5.2007 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : பிரதி புதன் மற்றும் சனிக் கிழமைகளில் சுதர்ஸனரைப் பக்திசிரத்தை யுடன் வழிபட, நன்று நன்று.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4-ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

கும்பராசி நேயர்களே! சுபிட்சமான மாதம். புதிய ஒப்பந்தம் உண்டாக வாய்ப்பு உள்ளது. எந்தத் தொழில் செய் தாலும் அதில் சுறுசுறுப்புடன் ஈடுபட்டு இலக்கை எட்டுவீர்கள். புதிய வீடு, வண்டி, வாகனம் வாங்க தீவிர முயற்சிகள் எடுப்பீர்கள். ரியல் எஸ்டேட், இன்ஷ்யூ ரன்ஸ் மேன்பவர் கன்ஸல்டன்சி, செக்யூரிட்டி சர்வீஸ், தீயணைப்பு, சித்த மருத்துவம் போன்ற பிரிவினர் மிக்க அனு கூலம் பெறுவர். திறமைக்குப் பரிசும் பாராட்டும் கிட்டும். 3, 4, 5 தேதிகளில் உத்தியோக மற்றும் வியாபார மேன்மை கிட்டும். 6, 7, 8 தேதிகளில் அரசு ஆதரவு மற்றும் உத்தியோக உயர்வு கிட்டும். 22,23,24 தேதிகளில் கடன் தீரும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். 25.5.2007 பின்னிரவு முதல் 28.5.2007 காலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : பிரதி புதன் மற்றும் சனிக்கிழமையில் ஐயப்பனை வழிபட நன்று.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4-ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

மீனராசி நேயர்களே! உற்சாகமான மாதம். வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். உயர்கல்வி பெற வாய்ப்புகள் கூடும். திருமணம் நடக்கும். புத்திர பாக் கியம் கிட்டும். இறையருள் கூடும். இன் னல் விலகும். உமது பிரார்த்தனைகள் நிறைவேறும். நேர்த்திக்கடனைச் செலுத்து வீர்கள். அரசு வழி அனுகூலம் அதிகரிக் கும். பணப் பயிர் மகசூல் அதிகமாகும். நிதி நிறுவனம், தலைமைச் செயலகம், பள்ளி, கல்லூரி, அஞ்சலகம், இன்ஷ்யூ ரன்ஸ் திட்டக்குழு, அறநிலையங்கள், பூஜா திரவியங்கள் போன்றவற்றில் தொடர்புடையவர்கள் மிகுந்த அனுகூலம் பெறுவர். 6, 7, 8 தேதிகளில் உத்தியோக லாபம். 9, 10, 11 தேதிகளில் நினைத்தது நடக்கும். 15, 16, 17 தேதிகளில் எதிர் பாராத தனலாபம் கிட்டும். 24, 25, 26 தேதிகளில் கடன் தீரும்; கவலைகள் விலகும். பிரார்த்தனைகளை நிறைவேற்று வீர்கள். 28.5.2007 காலை முதல் 30.5.2007 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : பிரதி வியாழன் தட்சிணா மூர்த்தியை நெய்த் தீபம் ஏற்றி, மஞ்சள் நிற மலர்களால் அர்ச்சிக்கவும்.



அரிசிக் குருணையுடன் கொள்ளையும் சேர்த்துக் கஞ்சியாக வைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் நன்றாகச் சதை பிடிக்கும்.

- என். தஞ்சியம்மாள் நடராஜன்,
வாணியம்பாடி.

திருமணத்திற்கோ அல்லது வரவேற்புக்கோ அலுவலகத்திலிருந்து நேரடியாக செல்பவர்களின் கைப்பை, குடை, ஹெல்மெட் போன்ற பொருள்களைப் பாதுகாக்க கல்யாண மண்டபத்தின் நுழைவுவாயிலில் பொறுப்பாக ஒருவரை நியமித்து டோக்கன் போட்டு ஏற்பாடு செய்தால் மேற்கண்ட பொருள்களைக் கையில் தூக்கிக் கொண்டு மண மேடைக்கும் டைனிங் ஹாலுக்கும் அலைய வேண்டியிருக்காது.

- கே. சௌம்யா,
மாடம்பாக்கம்.



ஆஹா 50!

திருமணப் பத்திரிகையை கையில் கொடுப்பதை விட ஒரு சின்னத் தாம்பாளத்தில் வைத்து ஒரு சாக்லேட்டும் வைத்துக் கொடுத்தால் மிகவும் கௌரவமாக இருக்குமே!

- பி. ஜானகி, பாளையங்கோட்டை.




மினி
கல்கி
குடும்பத்துடன் படிக்க...
அட்டை டு
அட்டை
பிரமாதம்!
ஷங்கர்
EXCLUSIVE
கல்கி
தரம் நிரந்தரம்
ஒவ்வொரு இதழும்
உங்கள் மேன்மைக்கு!
சிவாஜி
ரகசியங்கள்..!



சிவாஜி

**ரஜினியின்
'சிவாஜி' பற்றி இயக்குனர்
ஷங்கரின் பேட்டி....**

'சிவாஜி'யில் ரஜினி இளமையாக இருக்கிறாரே...

"ஒரு நடிகரை படத்தில் நடிக்க வைக்கும்போது அவருடைய ப்ளஸ் பாயிட்ண்ஸ் என்னவென்று ஆராய்ந்து பார்த்து அவற்றைப் படத்தில் முன்னிலைப்படுத்த வேண்டும். அவர் நடித்த படங்களிலிருந்து சுமார் ஐந்நூறு ஸ்டில்களைச் சேகரித்து, ஒவ்வொன்றையும் பல்வேறு கோணங்களிலிருந்து பார்த்து, மிகச் சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். அவற்றை நுணுக்கமாக அலசியபோது, ஒரு கட்டத்தில் இலேசாகக் கலைந்திருந்த தலையை, ஸ்டைலாக வகிடு எடுத்து வாரிய ஸ்டில், என்னை மிகவும் கவர்ந்தது. அப்படிப்பட்ட இளமைத் துடிப்புடன் கூடிய வசீகரமான ரஜினியை இப்போது மீண்டும் திரையில் கொண்டு வரத் தீர்மானித்தேன். ரஜினியிடம் நிறைய மாற்றங்கள் கொண்டு வந்தாலும் ரசிகர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளாமல் போகும் ஆபத்து உண்டு. அவருக்குப் பொருத்தமாக 'விக்' தேவைப்பட்டது. பத்துப் பதினைந்து விதமான விக்குகளைப் பொருத்திப் பார்த்தும் திருப்தி ஏற்படவில்லை. 'என்னடா நாம் நினைத்தது வரலையே' என்று நொந்துபோன வேளையில், ஒரு விக் மிகப் பொருத்தமாக அமைந்து, எங்களுக்கு உற்சாகமூட்டியது. ரஜினியிடம், 'நீங்கள் இன்னும் கொஞ்சம் சதை போட்டால் கதாபாத்திரத்துக்குப் பொருத்தமாக இருக்கும்' என்று சொன்ன போது, அவர் உடற்பயிற்சிகள் மற்றும்

ஷங்கர் – EXCLUSIVE

ரகசியங்கள்...

உணவில் சில மாற்றங்களைச் செய்து, இலேசாகச் சதை போட்டார். அவ்வப்போது 'இப்போது உடம்பு எப்படி இருக்கிறது? இது போதுமா? இன்னும் கொஞ்சம் குண்டாக வேண்டுமா?' என்று கேட்டு ரஜினி தம்மை முழுமையாகப் ஈடுபடுத்திக் கொண்டது மிகவும் ஆச்சரியமாக இருந்தது."

மிக உயரமான அந்தஸ்தில் சூப்பர் ஸ்டார் எனும் பீடத்தில் இருக்கிறார் ரஜினி. இயக்குநர் என்ற முறையில் அவரிடம் வேலை வாங்குவது சிரமமாக இருந்ததா?

தமது சூப்பர் ஸ்டார் அந்தஸ்து, அவருக்கும், யூனிட்டில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் இடையில் திரையாக இருந்து, மற்றவர்கள் தம்மை நெருங்கி ஏதாவது சொல்வதற்கோ ஏதாவது கேட்பதற்கோ, எந்த ஒரு சங்கடத்தையோ, அசௌகரியத்தையோ, தயக்கத்தையோ கொடுத்து விடக் கூடாது என்பதில் அவர் மிகவும் கவனமாக இருந்தார். என்னிடம் ஆரம்பத்திலேயே, 'நான் இந்தப் படத்தில் நடிக்கிறேன். என்னை நீங்கள் எப்படி வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்' என்று கூறி சுதந்திரத்தைக் கொடுத்துவிட்டார். அவரது அனுபவம், மெச்சூரிட்டி மற்றும் சினிமாவுக்கான அவரது அர்ப்பணிப்பின் வெளிப்பாடுதான் இது என்பதில் சந்தேகமே இல்லை."

'சிவாஜியில் ரஜினி மொட்டைத் தலையுடன் வருகிறாரா?

"சில வருடங்களுக்கு முன்னால், ஒரு பத்திரிகையில் ரஜினி உட்பட பல நடிகர்களுக்கு மொட்டை அடித்ததுபோல் தோன்றச் செய்திருந்தது சட்டென்று என் கவனத்தை ஈர்த்தது. இந்தப் படத்தின்போது அது நினைவுக்கு வந்தது. ரஜினியிடம் சொன்னேன். வியந்து போன அவர், 'நல்லா இருக்குமா?' என்று என்னிடம் ஒரே ஒரு கேள்வியைத்தான் கேட்டார். நான், 'கண்டிப்பா நல்லாயிருக்கும்' என்றவுடன், 'அப்படி என்றால் மொட்டை போட்டு விடலாம்' என்று சொல்லி விட்டார்...

- எஸ். சந்திரமௌலி

படம்: ஸ்ரீஹரி



நாம் நம் புத்தி பலத்தையும் தேகபலத்தையும் வைத்துக்கொண்டு ஒரு வீட்டைக் கட்டுகிறோம். குருவி தன் புத்தி பலத்தையும் தேக பலத்தையும் வைத்துக் கொண்டு கூட்டைக் கட்டுகிறது. இந்த உலகத்தை எல்லாம் நிர்மாணிக்கிற புத்தியும், சக்தியும் கொண்ட ஒன்று இருக்கிறதல்லவா? அதுதான் ஸ்வாமி.

ஒன்றிலிருந்து ஒன்றாகச் சக்தி அதிகமாகிக்கொண்டே போகிற இயற்கையிலிருந்து இப்படி ஈசுவர தத்துவத்துக்குப் போகிறோம்.

ஒன்றுக்கு ஒன்று மாறாக, Pair or opposites என்கிற எதிரெதிர் சக்தி ஜோடிகளையும் நாம் இயற்கையில் பார்க்கிறோம். கடும் பனிக்காலம் என்று ஒன்று இருந்தால், கடும் வெயில் காலம் ஒன்று இருக்கிறது. இரவு என்று ஒன்று இருந்தால், பகல் என்பதாக ஒன்று இருக்கிறது. மிருதுவான புஷ்பங்கள்

இரவும் பகலும்!

இருப்பதுபோல் கூரான முட்கள் இருக்கின்றன. தித்திப்புக்கு மாறாகக் கசப்பு இருக்கிறது. அன்புக்கு எதிராகத் துவேஷம் இருக்கிறது. எதற்கும் எதிர்வெட்டாக ஒரு மாற்று இயற்கையில் இருக்கிறது. இந்த ரீதியில் ஆலோசனை செய்தால், மனித மனசுக்கு மாற்றாகவும் ஒன்று இருக்கத்தானே வேண்டும்? அப்படிப்பட்ட வஸ்துதான் ஸ்வாமி.



மனதுக்கு உரமூட்டும் அமுதத் துளிகள்!

அருள்வாக்கு

திருப்பூர் திகுதிகு!



முன்னாள் முதல்வர் ஜெயலலிதாவும், தமிழக உள்ளாட்சித் துறை அமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலினும் தீவிர அறிக்கைப் போர் நடத்துகிற அளவுக்கு, திருப்பூரில் விஸ்வரூபம் எடுத்துள்ளது தினசரி மார்க்கெட் கட்டும் பிரச்னை.

திருப்பூர் நகராட்சி பேருந்து நிலையத்துக்கு எதிரே, நாற்பது வருடங்களாக இயங்கி வருகிறது தினசரி மார்க்கெட். ஈஸ்வரன் கோயில் வீதியில் செயல்பட்டு வருகிறது பூ மார்க்கெட். இந்த இரண்டின் பழைய கட்டடங்களையும் இடித்து விட்டு, நவீன வணிக வளாகக் கட்டடம் கட்டுவதற்கு அ.தி.மு.க. ஆட்சியில் திட்டமிடப்பட்டது. நடுத்தர நகர அபிவிருத்தித் திட்டத்தின் கீழ் கடனுதவி அளிக்க டுஃபிட்கோ (TUFIDCO) வங்கி, நான்கு கோடி ரூபாய் தர ஒப்புதல் அளித்தது.

சமுதாயம்

எரியும் பிரச்னை, அலசலும் அணைக்கும் வழியும்!



க.செல்வராஜ்



ஆர்.பாலசுப்ரமணியன்



என்.சண்முகசுந்தரம்



நவீன வணிக வளாகக் கட்டடம் என்பது, அண்டர்கிரவுண்டில் கார் பார்க்கிங், தரைக்கு ஐந்தடி உயரத்தில் முதல் தளம் மற்றும் இரண்டாம் தளம் ஆகியவை அடங்கியது. 2002-ல் திட்டம் அறிவிக்கப்பட, 2003-ல் கடைகளைக் காலி செய்ய வேண்டுமென வியாபாரிகளுக்கு நோட்டீஸ் தரப்பட்டது. வியாபாரிகள் சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தில், வணிக வளாகக் கட்டடம் கட்டடத் தடை கோரி தொடர்ந்த வழக்கு வாபஸ் பெறப்பட்டது. இருந்த போதிலும், வளாகக் கட்டடம் கட்டுவதில் வியாபாரிகள் தொடர்ந்து கடும் எதிர்ப்பு தெரிவித்தே வந்துள்ளனர்.

இந்நிலையில், திருப்பூரில் கட்டடம் கட்ட வேண்டுமென அ.தி.மு.க.வினர் ஒரு நாள் உண்ணாவிரதப் போராட்டம் நடத்தினர். இரண்டு நாட்கள் கடந்த நிலையில், அ.தி.மு.க.வைக் கண்டித்து அதே இடத்தில் தினசரி மார்க்கெட் வியாபாரிகள் ஒரு நாள் உண்ணாவிரதப் போராட்டம் நடத்தினர்.

"இந்தத் திட்டம் அ.தி.மு.க. ஆட்சிக் காலத்தில் கொண்டு வரப்பட்டது. மார்க்கெட் வியாபாரிகளில் எண்பது சதவிகிதத்தினர் தி.மு.க.வின் பினாமிகள் என்பதால், அப்போதிருந்தே இத்திட்டத் துக்கு எதிர்ப்பு இருந்து வந்துள்ளது. தி.மு.க. ஆட்சிக்கு வந்தவுடன், வளாகப் பணிகளுக்கான டெண்டர் விடப்பட்டது. ஆனால், தி.மு.க. நகர மன்றத் தலைவரின் முயற்சியினால், திட்டம் ரத்து செய்யப்பட்டுவிட்டது. இதனைக் கண்டித்துத்தான் முன்னாள் முதல்வர் ஜெயலலிதா அவர்கள் கண்டன அறிக்கை வெளியிட்டார். சில மாற்றங்களைச் செய்து கொண்டு திருப்பூரில் நவீன வணிக வளாகக் கட்டடம் அமைய வேண்டும்" என்றார் முன்னாள் திருப்பூர் (அ.தி.மு.க.) சட்டமன்ற உறுப்பினர் சிவசாமி.

"பொதுமக்கள் போக்குவரத்துச் சிரமமின்றி காய்கறி மற்றும் மளிகைப் பொருட்களை வாங்கிச் செல்ல, தற்போதிருக்கும் தினசரி மார்க்கெட் அமைப்பே மிகவும் சிறந்தது. காய்கறிகள் அழுகிக் கழிவுகள் சேரும் என்பதால், மாடிக் கட்டடங்களில் கடைகள் வைத்து விற்கும்போது, சுற்றுச் சூழல் சுகாதாரமாக இருக்காது. யாருக்கும் சிரமம் இல்லாத வகையில் புதிய கட்டடங்கள் கட்டித் தர வேண்டும்...

- ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு



கலக்கலான, கலர்ஃபுல்லான 'யூத்' பக்கங்கள்!



காதல் நந்தவனம்

காதல், அடி மேல் அடி வைத்து ஒரு பூனை போல மெல்ல வருகிறது. போகும்போது ஒரு யானையாகக் கதவை பலமாக மிதித்துச் சாத்திவிட்டுச் செல்கிறது.

- ராபர்ட் லெம்ப்கே

இரக்கம் கதவைத் திறக்கும்போது, காதல் சந்நிதானத்தைப் பிடித்து விடுகிறது.

- புல்லர் லிட்டன்

காதல் ஒரு கண்ணாடிக் குவளை. அதை மிக இறுக்கமாகப் பிடித்தாலோ, உடைந்து நொறுங்கும். மிக மெதுவாகப் பிடித்தால், கை நழுவி உடைந்துவிடும்.

ரஷ்யப் பொன்மொழி

ஹைக்கூ கார்னர்

தெரு முழுக்க ஓடும்
நானெழுதிய முத்தம்
மழையில் நனைகிறாய்

- சுந்தரபாரதி



கமெண்ட் கன்னையா

காதலை நம்பு
காதலியை நம்பாதே!

உலகம் சுற்றும் காதல் இல்லையேல்
தலையே சுற்றும் காதல் வந்தால்

வளம் தரும் கோயில்

சீதா ரவி

'மந்திரமும் தந்திரமும் மருந்துமாகித்
தீரா நோய் தீர்த்தருள வல்லான்'

என்று நாவுக்கரசர் வைத்தீஸ்வரன் கோயில் ஈசனைப் பாடுகிறார்.

மருந்தாக இருந்து நமது நோய்களைத் தீர்க்கிற அந்த வைத்தியநாத ஸ்வாமி, மயிலாடுதுறையில் உள்ள புள்ளிருக்கு வேளூர் என்னும் வைத்தீஸ்வரன் கோயிலில் மட்டுமின்றி, சென்னைக்கருகே உள்ள பூவிருந்தவல்லி என்னும் பூந்தமல்லியிலும் அருள்பாலிக்கிறார்.

'இது என்ன... மந்திரமா தந்திரமா? ஒரே வைத்திய ஈசன் எப்படி இரு இடங்களில்...?' என்று நாம் கேட்கலாகாது! அதே வைத்தியநாத ஸ்வாமி, அதே தையல் நாயகி, அதே செல்வ முத்துக்குமார சுவாமி, அதே அங்காரகன் (செவ்வாய்) என்று மயிலாடுதுறை வைத்தீஸ்வரன் கோயிலின் அட்டெண்டன்ஸ் ரிஜிஸ்டருக்கு இங்கே ஆஜர் சொல்கின்றனர் கடவுளர்!

ஒரு நடை பூந்தமல்லியில் உள்ள இந்த வைத்தீஸ்வரனை தரிசித்துவிட்டு வந்தால், 'இது மந்திரமோ, தந்திரமோ அல்ல... ஈசனின் மகிமையே' என்பதை உறுதியாக உணர்வோம்.

சென்னையிலிருந்து காஞ்சிபுரம் செல்லும் சாலையில், பூந்தமல்லி பேருந்து நிலையத்துக்கு முன்பாகவே இடப்புறம் உள்ள கிளைச் சாலை (சந்து?)க்குள் நுழைந்தால் வடக்கு நோக்கிய ராஜ கோபுரம் நம்மை வரவேற்கிறது.

நாம் செல்கிற தினம் சனி பிரதோஷம். வீதியை அடைத்து வாகனங்கள்; கோயில் பிராகாரத்தை



புதிய தொடர்

1

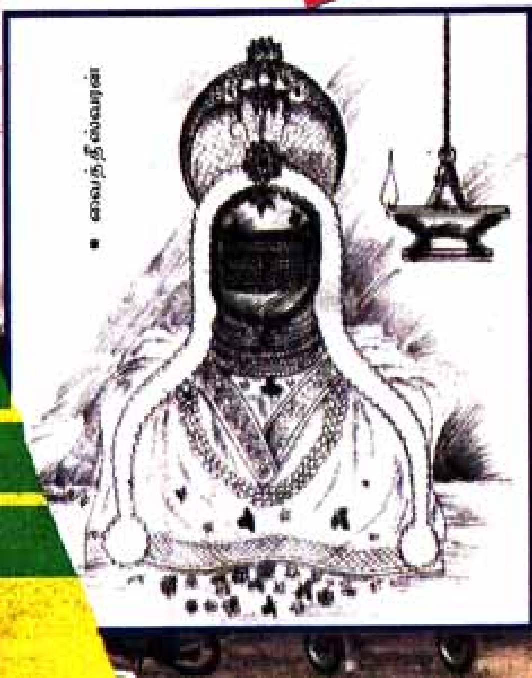
பூந்தமல்லி வைத்தீஸ்வரன்

பரிகாரங்கள், பலன்கள், வரலாற்றுச் சிறப்புகள்!

அடைத்து நிற்கும் மக்கள் வெள்ளம்! நந்திகேசுவரர் முன் நெய் விளக்கு ஏற்றும் கன்னிப் பெண்கள் கூட்டம். தேவனூர் வேங்கடேச ஓதுவார் காத்திரமாக திருமுறை பாடிக் கொண்டிருக்கிறார். திருச்சுற்றை வலம் வரவே கியூதான்; பிரசாதத்துக்கு இன்னொரு கியூ. பக்தி பெருக்கில் தரிசனம் முடித்து, பிரசாதத்தை வாங்கித் தின்று விட்டு, அந்தப் பக்திக்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைக்கிற மாதிரி காலித் தொன்னைகளை வாரி இறைத்திருக்கிறார்கள்! வருத்தமாக இருக்கிறது - 'பக்திக்குத் தொன்னையா ஆதாரம்?' என்று புதுமொழி படைக்கலாம் போலிருக்கிறது! வெளியே மங்கல தீர்த்தம் என்ற அழகான திருக்குளம் இருக்கிறது - கிழக்குக் கோபுர வாசலில். அங்கேயும் கொள்ள மாளாத... வெள்ளமல்ல, பிளாஸ்டிக் குப்பைகள்! இப்படிக் குப்பை போடும் நோயிலிருந்து இந்த தேசத்தை உத்தாரணம் செய்யேன் வைத்தியநாதா!'' என்று வேண்டிக் கொள்ளத் தோன்றுகிறது...

...உடற்பிணி தீரவும் பிறவிப் பிணி தீரவும் பூவிருந்தவல்லி வைத்தீஸ்வரனை தரிசிக்கலாம். இங்கே உள்ள அங்காரகன் (செவ்வாய்), இவ்வீசனை வழிபட்டு நோய் நீங்கப் பெற்றான் என்பதால் இக் கோயிலில் செவ்வாய் கிரகம் தொடர்பான பிரச்னைகள், தோஷங்கள் தீரவும் மக்கள் பிரார்த்திக்கிறார்கள்...

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி



• வைத்தீஸ்வரன்



கல்கி



2007 ஏப்ரல் 15
சர்வஜித் சித்திரை 2
மலர் : 65
இதழ் : 37

தமிழ்த்திரு
நாடுதன்னைப் பெற்ற
தாயென்று கும்பிடடி
பாப்பா - பாரதியார்.

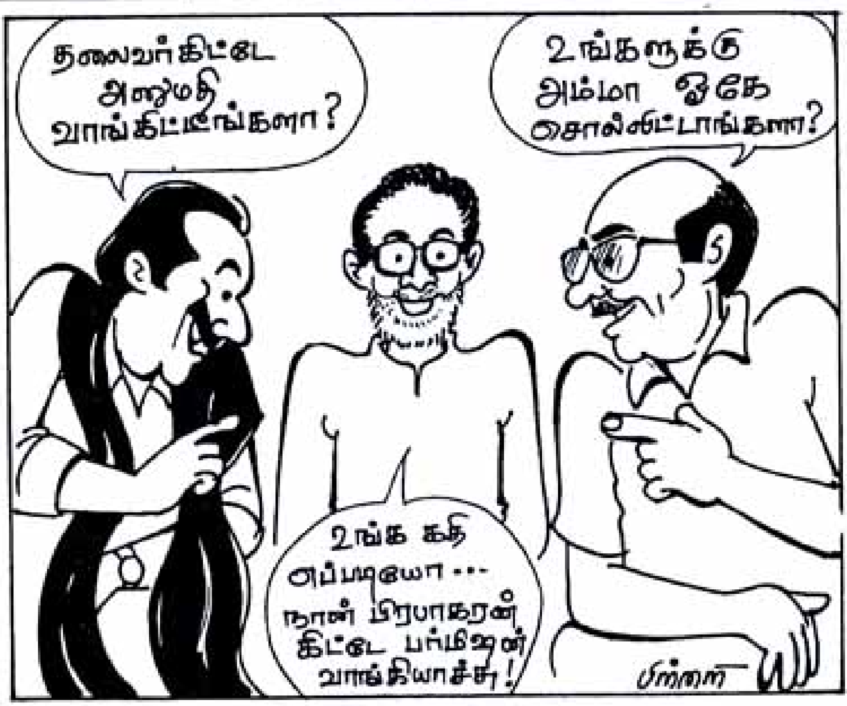
தங்க அரிசியைத் தின்ன முடியுமா?

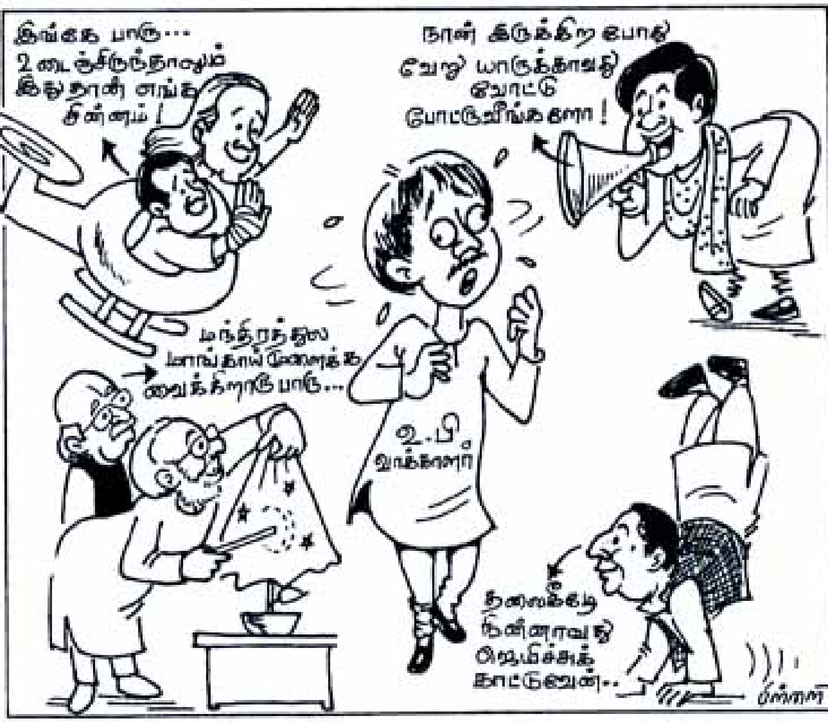
அரசே ஒரு வேலை நிறுத்தத்தை அறிவிக்கலாகாது என்று ஏற்கெனவே உச்சநீதிமன்றம் ஒரு தீர்ப்பு வழங்கியுள்ளது. இதனைச் சமாளிக்க, தமிழக முதல்வர் அனைத்துக் கட்சிகள் நடத்தும் பந்த் அறிவித்தார். ஆனால், போக்குவரத்துத் தடை, அனைத்து நிறுவனங்களுக்கும் 'விடுமுறை' அறிவிப்பு ஆகியவற்றை அரசு வெளியிட்டது!

ஆக, உச்சநீதிமன்றத்தை இரட்டிப்பு அவமதிப்புக்கு உள்ளாக்கியிருக்கிறது தமிழக அரசு : அந் நீதிமன்றம் விதித்த இடைக்காலத் தடையை ஏற்க மறுத்தது ஓர் அவமதிப்பு; அரசே முன்னின்று பந்த் நடத்தியது மற்றோர் அவமதிப்பு.

சராசரி மக்கள் நீதிமன்ற ஆணையை மீறினால் தண்டனைதான் கிடைக்கும். அதிகார மையம் என்பதால் அரசு தப்பித்துக் கொள்கிறது. மக்களுக்கு வழிகாட்ட வேண்டிய அரசே தவறிழைக்கிறது. பொருளாதார ரீதியிலோ, தமிழகத்துக்குக் கோடிக் கணக்கில் நஷ்டம்.

இத்தனைக்கும் உச்சநீதிமன்றம் சமூக நீதியை எதிர்த்தோ மறுத்தோ தீர்ப்பு வழங்கவில்லை. அரசின் புதிய இட ஒதுக்கீடு அமலாக்கத் திட்டத்துக்கு இடைக்காலத் தடைதான் விதித்திருக்கிறது. 'சமூக நீதி கருதி ஒதுக்கீடுகளை அதிகரித்துக் கொண்டே போனால், அரசியல் சாசனம் நமக்கு உறுதி செய்துள்ள சம உரிமை என்பதற்கே இடமற்றுப் போகும், என்று எச்சரித்திருக்கிறது. 1931 மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பின் அடிப்படையில் ஒதுக்கீடுகளை நிர்ணயிக்கும் அபத்தத்தைச் சுட்டிக் காட்டியிருக்கிறது. ஒதுக்கீடு இடங்கள் யாவும் அந்தந்தப் பிரிவினருள் வசதிபடைத்தவருக்கே மீண்டும் மீண்டும் போய்ச் சேர்வதை ஆட்சேபித்திருக்கிறது.





முக்கியமான இந்த மூன்று ஆட்சேபணைகளுக்கும் எதிர்வாதமே இல்லாததால்தான் அரசியல்வாதிகள் வேலை நிறுத்தம் மூலம் ஆர்ப்பாட்டம் செய்து, மக்களை ஏமாற்றி, நாடகமாடி அனுதாபம் பெற முயற்சி செய்கிறார்கள். பந்தை மக்கள் பேரில் திணித்துவிட்டு, 'சமூக நீதிக்கு மக்களிடமிருந்து கிடைத்த அமோக ஆதரவு' என்பதாக சன் டி.வி.யில் அறிவிப்பது எப்பேர்ப்பட்ட அபத்தம்!

சமூக நீதி தழைக்க வேண்டும் என்பதில் நல்லிதயம் படைத்த யாருக்குமே இரண்டாவது கருத்து இருக்க முடியாது. இதற்காக தி.மு.க.வும் இதர திராவிட கட்சிகளும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்திப் போராடிய வரலாற்றையும் மறக்க முடியாது.

ஆனால், காலவரையறையின்றி, சில பிரிவினரை இட ஒதுக்கீடு தந்து 'செல்லப்பிள்ளைகளாக்குவது' அவர்களை வளர்ப்பதற்குப் பதில் முடக்கும்.

அப்பிரிவினருள் செல்வமும் (அரசியல்) செல்வாக்கும் படைத்தவர்கள் மட்டுமே மளமளவென்று வளர வழி வகுக்கும்.

ஒதுக்கீடு பெற்றும் கல்வியில் சிறக்க முடியாமல் பின்தங்கி, குறைந்த மதிப்பெண் பெறும் மாணவர்களிடையே தாழ்வு மனப்பான்மையும் மனச்சோர்வும்தான் பெருகும்.

கல்விக் கூடங்களில் இட ஒதுக்கீடு செய்தால் மட்டும் போதாது. சமூகத்திலும் கல்வியிலும் பின்தங்கியுள்ள மாணவர்களுக்குச் சிறப்புப் பயிற்சியும் கவனமும் வழங்கப்பட்டே ஆக வேண்டும். ஆரம்பக் கல்வி நிலையிலேயே இதைச் செய்ய வேண்டும். இம்மாணவர்களின் மதிப்பெண்களை மட்டுமின்றி சுயமதிப்பையும் பெருக்குவதற்கு எந்த அரசியல் கட்சி என்ன செய்தது? இந்த அறுபதுக்கு மேலான ஆண்டுகளில் எந்த ஆட்சி இவர்களுடைய மெய்யான மேம்பாட்டுக்கு உதவியது? அவ்வளவு ஏன் ...? ஓ.பி.ஸி. பிரிவினரின் நிலை அறிய, ஒரு மக்கள்தொகை கணக்கெடுப்புகூட 1931க்குப் பிறகு ஏன் நடத்தப்படவேயில்லை?

வயிறு காய்ந்தவனிடம் தங்க அரிசியைத் தந்து தின்னச் சொன்ன கதையாகத்தான் இருந்து வருகிறது நமது இட ஒதுக்கீடு கொள்கை.

எழுவதும் விழுவதும்

யுகபாரதி

மேலும் சில நரைமுடிகள்
கிட்டியதன்றி எதுவுமில்லை
போன வருடத்துக் கணக்கில்

முடிந்ததில்லை வெளியேற்ற
வேண்டாமென்றாலும்
வந்துவிடுகிற வருடத்தை

சொல்ல தைரியமில்லை
போடா வெளியேயென்று
பொசுக்கென சிணுங்கொள்ளும்
அப்பாவைப்போல

வெந்நீருற்றிய வெப்பக்காலோடு
வந்து நிற்கும் சிநேகிதிபோல்
போய்விடுகின்றன நாட்கள்
வந்தும் வராமலேயே

நடக்க வேண்டும்
காலம் தாழ்த்தியேனும்
ஓரிரு நல்ல விஷயமாவது

எழ விழுவதும் விழ எழுவதுமாய்
ஏக்கங்கள்
பெருமூச்சுடன் உராய்ந்து
பொசுங்குகின்றன கணங்கள்

பிறந்து விடுகின்றது ஆண்டு
ஆள முடியாதவர்க்கும்

பிறந்திருக்கலாம்
பெண்ணாக
கீழே விழுந்தாலும் மண்
ஒட்டாது
மீசையில்

●



கொசு

பா.ராகவன்



"டேய் முத்து, எங்கடா பூட்ட? அங்க நம்மாளுங்கள அடிக் கறானுங்கடா...!"

திக்கென்றிருந்தது அவனுக்கு. அடிக்கிறார்களா? யார்?

"தெரியலடா... குப்பை அள்ளிக்கிட்டிருந்த எடத்துல யாரோ நாலு பேர் சுமோவுல வந்தானுங்க. உருட்டுக்கட்டையும் கையுமா 'வேலைய நிறுத்திட்டுப் போங்க... இல்ல ஆத்துல பொணமாத்தான் விழுவீங்க'ன்னாங்க. எங்களுக்கு ஒண்ணும் புரியல."

வேகப் பாய்ச்சலில் முத்து ராமன் வேட்டியை மடித்துக் கட்டி ஓடினான். அவர்களும் பின்னாலேயே ஓடினார்கள்.

"நீங்க எத்தினி பேரு இருக்கீங்க? வந்தவங்களைப் போட்டு அமுக்கியிருக்க வேணாம்.... ஓடியாறீங்களே...?"

"ஆமா... வந்து பாரு தெரியும். அருவாளும் கையுமா நிக்கிறானுங்க. என்னாத்தப் போட்டு அமுக்கறது?"

அரிவாள்!

சட்டென்று அவன் தாமதித்தான். இது ஆபத்து. கண்டிப்பாக போலீஸ் வரும். விவகாரம் வரும்.

"எத்தினி பேரு நீங்க அங்க இருக்கீங்க...

எங்கோ
அமெரிக்காவில்தானே...
நடக்கிறது
நமக்கென்ன என்று
இருந்துவிட முடியாது.

பாட்டி



வாஞ்சையுடன் அந்தப் பாட்டியை உள்ளே அழைத்து ஏஸி அறையில் அமர வைத்தார் அந்த இன்ஷ்யூரன்ஸ் அதிகாரி.

"உங்கள் பெயர்?"

"மேரி ரோஸ் டெர்க்ஸ்!"

"வயசு?"

"எண்பத்து ஒண்ணு."

"என்ன விஷயமா வந்திருக்கீங்க?"

"உங்ககிட்ட மெடிக்கல் பாலிஸி வாங்கியிருக்கேன். நிறைய செலவாயிடுச்சி. கையோடு பில்லையெல்லாம் கொண்டு வந்திருக்கேன்." நடுங்கிக் கொண்டே சொன்னார் அந்தப் பாட்டி.

"அப்படியா" என்று அவரிடமிருந்து ஃபைலை வாங்கிக்கொண்டு பிறகு சொல்கிறோம் என்று அனுப்பிவிட்டார் அவர்.

ஆனால், இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனியிடமிருந்து பதில் வரவில்லை. 'மறந்திருப்பார்களோ?' திரும்பவும் ஒரு நடை சென்று பார்த்தார். 'மன்னிக்கவும், உங்களுக்குப் பணம் கிடைக்காது. ரத்தக் கொதிப்பு, டயாபடீஸ் இதெல்லாம் போதாது. ஏதாவது பெரிய பிரச்னையாக இருந்து, அதற்கு மருத்துவம் பார்த்திருந்தால் மட்டுமே பைசா திரும்பத் தரப்படும்'' என்று சொல்லிவிட்டார்கள்.

அதிர்ந்துபோன அந்தப் பாட்டி, தான் தினந்தோறும் முப்பத்தேழு மாத்திரைகளை விழுங்குவதாகவும், சிறு வியாதிக்கு யாராவது இத்தனை மாத்திரைகள் சாப்பிடுவார்களா என்று கேட்டிருக்கிறார். 'ம்ஹூம்... மாட்டவே மாட்டோம்' என்று பிடிவாதமாக மறுத்து, அவரை வீட்டுக்கு அனுப்பிவிட்டார்கள். பணம் திரும்பக் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் அந்த மூதாட்டி செலவழித்தது 70,000 டாலர்கள். இப்போது இது காந்தி கணக்குதான்.

இவருக்கு மட்டுமல்ல... பல ஆயிரக் கணக்கான அமெரிக்கர்களுக்கு இன்று இதுதான் நிலைமை.

அமெரிக்காவிலுள்ள வெவ்வேறு இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனிகள் மீது பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள பல ஆயிரக்கணக்கான புகார்கள், நீதிமன்றத்தில் குறட்டை

-தாத்தா பாலிஸி!

விட்டுத் தூங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. அரைகுறையாகத் தருபவர்கள்கூட படு பயங்கரச் சோம்பேறிகளாக இருக்கிறார்கள். நடையாக நடந்து, கால் மேல் கால் போட்டு ஃபாலோ-அப் செய்தால்தான் உண்டு.

நினைத்தே பார்க்க முடியாத பல சிக்கல்களையும் அப்பாவி பாலிஸிதாரர்கள் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது. உதாரணத்துக்கு மற்றொரு பாட்டி. மற்றொரு அதிகாரி. மற்றொரு ஏஸி அறை. 'எம்பெருமான் இன்ஷுரன்ஸ் இருக்கிறார்' என்னும் தைரியத்தில் செலவழித்துவிட்டுக் கத்தையாக பில்லைக் கொண்டுவந்து நீட்டினார். ஒரே பதில்தான் சொன்னார் அந்த அதிகாரி: 'ம்ஹூம்.'

ஏன் தெரியுமா? அந்த எண்பத்தைந்து வயதுப் பாட்டி விண்ணப்பத்தைச் சரியாகப் பூர்த்தி செய்யவில்லையாம். சில இடங்களை நிரப்பாமலேயே வைத்திருந்தாராம். தவிரவும், தேவையற்ற ஒரு சில இடங்களில் டிக் மார்க் அடித்து விட்டாராம். ஆகவே, சட்டப்படி அவருக்கு நயா பைசா கிடையாது.

இன்னொரு உத்தமமான காரியத்தையும் இன்ஷுரன்ஸ் ஆட்கள் செய்திருக்கிறார்கள். தொண்ணூற்று இரண்டு வயது தாத்தா அவர். மரியாதைக்குரிய பாலிஸிதாரர். சிரத்தையாக ப்ரீமியம் கட்டுபவர். மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கிறார். விண்ணப்பத்தையும் சரியாகவே நிரப்பிக் கொடுத்திருக்கிறார். டிக் அடிக்க வேண்டிய இடத்தில் மட்டும் டிக்.

கட்டிலில் படுத்துக்கொண்டே பில்லை அலுவலகத்துக்கு அனுப்பியிருக்கிறார். அவ்வளவுதான். கோட் சூட் அணிந்த நான்கு பேர் விர்ரென்று கிளம்பிப் போயிருக்கிறார்கள். ஆரஞ்சுப் பழமோ, ஆர்லிக்ஸோ கொடுத்து, குசலம் விசாரிக்க அல்ல. சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவ அதிகாரியைச் சந்தித்துப் பேச. என்ன பேசினார்கள் தெரியுமா? "ஐயா, போதும்... தாத்தாவை வீட்டுக்கு அனுப்பி விடுங்கள். அவர் நன்றாகத்தான் இருக்கிறார். இங்கேயே தங்க வைத்தால் பில் எகிறுகிறது. தயவு செய்து உதவுங்கள்."

எப்படி இருக்கிறது?







ரா.பார்த்திபனின்

ஜிகினா



கிரேஸியைக் கேளுங்கள்

வழுக்கை நீங்க வழி சொல்லு தலைவா?

- எம்.கோபி, சென்னை - 83

ஆரம்பமே வழுக்கையா? ம்... எப்படி 'முடி'யும்னு பார்க்கலாம். ஃபர்ஸ்ட் ஆஃப் ஆல் நான் 'தலை'வா இல்லை, 'தலை' போ! 'பசு நாக்கால் நக்க பாழும் வழுக்கை போய் - புசு புசு முடி வளருமாமே'ங்கிற வெறுந்தலை சித்தனார் செய்யுள் படிச்சேன். உடனே எங்க வீட்டுக்கு பால் ஊத்துற கோனாரோட பசு மாட்டை ஒரு வாரம் வாடகைக்கு எடுத்து என் தலை வழுக்கையை விடாம நக்கச் சொன்னேன். வாரக் கடைசியில கோனார் வந்து என்னைக் கெட்ட வார்த்தையில் திட்டி பசுவை வாய் திறக்கச் சொன்னார். என் தலையெழுத்து பாருங்க. பசு நாக்குல புசுபுசுன்னு முடி.

நொந்து கிடக்கும் நமது கிரிக்கெட் வீரர்களை சந்தோஷப்படுத்த ஒரு ஜோக் ப்ளீஸ்?

- எஸ்.சூரிய நாராயணன், பொள்ளாச்சி.

அளவில் சிறியதாய் 'இத்தனூண்டாய் இருப் பதுதான் வெளியே இழுத்தெறிந்துவிட முடியாத அதன் வலிமை - சக்தி.

அந்த ஜிகினா போல என் நெஞ்சின் உட்சுவர் களில் ஈரத் துகள்களாய் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் சில சம்பவங்களை உங்களோடு பகிர்ந்துகொள்ளப் போகிறேன்.

எண்ணங்களை எழுத்தாக்கும்போது அதன் கற்பில் சற்றுத் தேய்மானம் கூடும். அதை அப்படியே வார்த்தைகளில் வழித்தெடுக்கவே விரும்புகிறேன்.

கூடவே, கூடவே நடந்து, கூடவே ரசித்து, கூடவே வாழவோ, கூடவே சாகவோ, கூடவே ஆசைப்பட்டு கூடவே.... -

ஆனால் கூடவே முடியாமல் - வேறோர் கூடவே முடிந்த தொடர்புகள் கூடவே!

எனவே,

இன்று மறதி காரணமாகவோ, காரண மறதி யாகவோ மகிழ்வோடு இருக்கும் எந்த நிழலையும் என் நிஜம் மிதித்துவிடக் கூடாது என்பதில் கூடுதலாகவே ஜாக்கிரதையாக இருக்கிறேன்.

எனவே சில சம்பவங்கள் உண்மை - பெயர்கள் கற்பனை! பெயர்கள் உண்மையாக அடைகிற போது சம்பவங்கள் மட்டும் கற்பனையல்ல! தமிழ்ப் பாரம்பர்யங்களில் ஒன்றாய் 'கல்கி'யை நேசிக்கும் வாசக - வாசகிகளுக்கு என் இனிய தமிழ்ப் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்! 'தமிழ்' என்றதும் நினைவில்...

சமீபத்தில் ஒரு தமிழ் நடிகர் இன்னொரு தமிழ் நடிகருக்கு விட்ட சவால் சுவாரஸ்யம் "நீ 'தமிழ்'னு மட்டும் சரியா உச்சரி. அதுக்கே என் காதை அறுத்துக்கிறேன்!"

தமிழிலும் சிரிப்போம் - தமிழ் சிறக்க!



இன்பன்

காலை ஐந்தரை மணிக்கே பரபரப்பாகி விடுகிறது க்ரீன்வேஸ் சாலையிலுள்ள உள்ளாட்சித் துறை அமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலினின் வீடு. அமைச்சர் நேரு, மேயர் சுப்பிரமணியம் ஆகியோர் காத்திருக்கிறார்கள்.



• வாழ்த்தும் வணக்கமும்...

"ஐயா வெளியே வந்துட்டாருங்க" என்று உதவியாளர் சொல்ல, அவர்கள் அவசர கதியில் வெளியே வந்து ஸ்டாலினுடன் காரில் ஏறிக் கொள்ள, அடுத்த ஐந்தாவது நிமிடத்தில் ஐ.ஐ.டி. வளாகத்தில் நுழைகிறது கார். நுழைவாயில் தடுப்பைத் தாண்டியவுடன் இறங்கி நடக்கத் துவங்குகிறார் ஸ்டாலின். இப்போது அவரது மருமகன் சபரீசனும், நண்பர் ரெட்டியும் சேர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

சென்னையில் இருக்கும்போது ஐ.ஐ.டி.யில் காலை நடையோடுதான் துவங்குகிறது ஸ்டாலினுடைய நாள். நாற்பத்தைந்து நிமிடங்கள் நடக்கிறார். கூட வருபவர்களுடன் பேச்சுக் கச்சேரி மிகவும் குறைவு. நடையில் கவனம் செலுத்தி, இலகுவான உடற்பயிற்சிகளை செய்தபடி வருகிறார். அதே சமயம் வணக்கம் செய்பவர்களுக்குப் பதில் வணக்கம் கொடுக்கத் தவறுவதில்லை.



தினசரி அவர் 'வாக்' போகும்போது மாற்றுத்திறன் கொண்ட நபர் ஒருவர், வீட்டி விருந்தபடியே அவருக்குக் கை காட்டுவாராம். அப்படிக் கைகாட்டி வந்தவரை நாம் சென்ற அன்று திடீரென்று சென்று சந்தித்தார் ஸ்டாலின்.

அவர் பெயர் வில்பிரட் வினோத். ஐ.ஐ.டி வளாகத் தில் உள்ள வனவாணி பள்ளியில் தான் படித்தாராம் வினோத். "என் பெண் அங்குதான் படித்தாள்" என்று ஸ்டாலின் கூற, "நல்லாத் தெரியுமே" என்கிறார் வினோத். ஸ்டாலின் வீடு தேடி வந்து விசாரித்ததும் பூரிப் பில் சிலிர்த்துப் போகிறது வினோத்தின் முகம்.

ஏழேகால் மணிக்கு வீட்டுக்குத் திரும்புகிறார் ஸ்டாலின். கூட வந்த வர்கள் விடைபெற்றுச் செல்ல, ஆவி பறக்கும் காபியுடன் பத்திரிகை களை அலசுகிறார்.

"வெளியூரில் வாக் போகும் வாய்ப்பு கிடைக் கிறதா?" என்று நாம் கேட்க, "நான் அந்த ஊருக்குப் போய்ச் சேரும் நேரத்தைப் பொறுத்தது. கூடியவரை தங்கியிருக் கும் அரசு விடுதியைச் சுற்றியாவது ஒரு நடை நடந்து விடுவேன்" என் கிறார். சமீபத்தில் முதுகுத் தண்டில் அடிபட்டதால் அவதிப்பட்டார் ஸ்டாலின்.



• திருமதி ஸ்டாலின், பேரன் இன்பன்...

எழுந்தர்ச்சா?

"டாக்டர்கள் மெதுவாகத்தான் நடக்கச் சொல்கிறார்கள். அதிர்ச்சிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று விமானத்தில் கூட போக வேண்டாம் என்று சொல்லி விட்டார்கள்" என்கிறார்.

"ரொம்ப கனமான இலாகாவை கையில் வைத்திருக்கிறீர்களே... எப்படிச் சமாளிக்கிறீர்கள்?"

"அ.தி.மு.க. ஆட்சியில் இந்த இலாகாவுக்கு மூன்று அமைச்சர்கள் மாறி, மாறி இருந்தார்கள். கடைசியாக இருந்த ஒருவர் கூடுதல் பொறுப்பாக இந்தப் பெரிய துறையை வைத்துக் கொண்டிருந்தார். தலைவர் ஆட்சி வந்தவுடன், இந்தத் துறையில் எல்லா மட்டங்களும் முடுக்கிவிடப் பட்டிருக்கின்றன. திறமையான அதிகாரிகள் பணியில் இருக்கிறார்கள். நீலகிரி தவிர, எல்லா மாவட்டங்களிலும் நான் ஆய்வுக் கூட்டங்களை நடத்தி விட்டேன். மறு ஆய்வுகூட நான்கு மாவட்டங்களில் நடத்தியாகி விட்டது. உள்ளாட்சித் துறையில் குடிநீர், மின்சாரம் ஆகிய துறைகள் இணைந்து வேலை செய்ய வேண்டி இருப்பதால், நான் நடத்திய ஆய்வுக் கூட்டங்கள் வேலைகளை விரைவுபடுத்த உதவியாக இருக்கின்றன...

- ப்ரியன்

படங்கள்: ஸ்ரீஹரி



போகும் வழி என்ன?

இன்றும் பலிக்கும் கல்கியின் அன்றைய எழுத்து ஞானம்!

தமிழ்நாடு பண்பாட்டில் சிறந்த நாடு. தமிழ் மக்கள் பண்பாட்டில் சிறந்த மக்கள். பண்பாடு என்றால் என்ன? ஒரு நாட்டு மக்களின் பண்பாட்டு உயர்வை எதிலிருந்து அறியலாம்? அவர்களுடைய பேச்சின் தரத்திலிருந்து அறியலாம்; அவர்களது எழுத்தின் தரத்திலிருந்து அறியலாம்.

ஆனால், சில காலமாகத் தமிழ் மக்களுடைய பண்பாட்டுக்கும் இயற்கைக் குணத்துக்கும் முற்றும் மாறான காரியங்கள் சில நடந்து கொண்டு வருகின்றன. தமிழ் டாக்கிகளில் ஆபாசமான காட்சிகள் வருகின்றன.

ஆபாச டாக்கியினால் தமிழர்களின் பண்பாட்டுக்குக் கேடு வந்தது. அதை விட அதிகமாக ஆபாசப் பத்திரிகைகளின் மூலமாக வந்தது. சினிமாக்காரர்களின் 'சொந்த வாழ்க்கை'களை ஆதாரமாகக் கொண்டு முதலில் அத்தகைய ஆபாசப் பத்திரிகைகள் எழுந்தன. பிரபலஸ்தர்களைப் பற்றிய நல்ல விஷயமானாலும், கெட்ட விஷயமானாலும் அதைத் தெரிந்து கொள்ள ஆவல் கொள்வது மனித இயற்கை. அந்த மனித இயற்கையையொட்டி ஆபாசப் பத்திரிகைகளுக்குக் கிராக்கி ஏற்பட்டது.

இன்னும் சில பத்திரிகையாளர்கள் உண்மைக் கதை என்று சொல்லிக் கொண்டு பொய்க் கதைகளை ஆபாசமான விவரங்களுடனும் வர்ணனைகளுடனும் எழுதுகிறார்கள்..

..நாமும் தடுக்க மாட்டோம், சர்க்காரும் நடவடிக்கை எடுக்கக்கூடாது என்று சொன்னால், போகும் வழி என்ன?

எல்லாரும் ஒத்துழைத்து, ''தமிழ்ப் பத்திரிகை'' என்றாலே ''உயர்தரப் பத்திரிகை'' என்ற பொருள் ஏற்படுமாறு செய்தால், தமிழ் நாட்டுக்கு எவ்வளவு கௌரவமாயிருக்கும்!

— 'கல்கியின் சிறந்த கட்டுரைகள்' புத்தகத்திலிருந்து, பாவை வெளியீடு



அமரர் கல்கி

தலை ஆடாதபோது வால் ஆடலாமா?

''எங்க சீரியலை நீங்க உயிருக்கு உயிரா விரும்ப என்ன காரணம்?''
''அது ஓடறப்போ என் மனைவி என்கிட்ட ஒரு வார்த்தைகூட பேச மாட்டாளே!''

- கே



''படையெடுத்து வந்த எதிரி நாட்டு மன்னன், உங்கள் அரியணையைக் கைப்பற்றி விட்டான் அரசே!''
''சந்தோஷம் அமைச்சரே. அதில் வெறும் மூட்டைப்பூச்சிகள்தான் அதிகம்!''

- அம்பை தேவா





ஐ.எஸ்.ஐ. முத்திரையுடன் சிரிப்புக்கு கியாரண்டி!

''ஏம்பா, முன்னணி பேட்ஸ்மேன்கள் சரியா விளையாடாத நேரத்துல பின்வரிசை வீரர்களான நீங்களாவது கொஞ்சம் நல்லா விளையாடி மானத்தைக் காப்பாத்தி இருக்கக் கூடாதா...?''
''தலையே ஆடாதபோது வால் ஆடக் கூடாது சார்!''

- ஏ.எஸ்.யோகானந்தம்

'எல்லாம் குப்புசாமிக் கிழவனால் வந்த வினை!'

''அந்த அரை லூஸு சொன்னா, உனக்குப் புத்தி எங்கேடி போச்சு? இப்ப அதுவா உனக்கு அரிசியும் பருப்பும் வாங்கித் தரப் போகுது? அதுக்கென்ன, வேளா வேளைக்குச் சோறு கிடைச்சுடுது. ஒரு பேப்பரை வாங்கி வெச்சுக்கிட்டு பெரிய வக்கீல் மாதிரி இவன் சரியில்ல, அவன் சரியில்லன்னு சொல்லிக்கிட்டுத் திரியும். கிழவன் சொன்னானாம், இவ போய்க் கேட்டாளாம். பைத்தியக் காரி.''

பிலுபிலுவெனப் பிடித்துக் கொண்டாள் வள்ளியக்கா. சும்மாவா? அவ தானே இந்த வேலைய வாங்கித் தந்தவ. நானூறு ருவா சம்பளம். காலையிலயும் சாயந்தரமும் காபி. ராத்திரி மிச்சமாகற சோறு, கொழும்பைக் கேட்கவே தேவையில்லை, எடுத்துப் போட்டுட்டு வந்துட்டே இருக்கலாம். எல்லாம் போச்சு! மொதலுக்கே மோசம்.



போன வாரம் சனிக்கிழமை புடிச்ச சனி. பத்து நாளா வறட்டு இருமலா இருக்கேன்னு டாக்டர்கிட்டே போய் 'மோய்' வெச்சுட்டு வீட்டுக்குத் திரும்பிக்கிட்டு இருந்தப்பதன் குப்புசாமிக் கிழவனைப் பார்த்தேன். இந்தக் குப்பத்துலதான் இருக்கு. அறுபது வயசுக்கு மேல இருக்கும். பார்த்தா தெரியாது. ரேஸ் குதிரை கணக்கா நடக்கும். தீபாவளியப்ப செய்யற முறுக்கை கடக்முடக்குன்னு போட்டு அரைக்கும். பேப்பரைத் தள்ளி வெச்சுக்கிட்டே தெளிவா படிக்கும்.

போலீஸ்லதான் வேலை செஞ்சுதாம். அப்பவே யாரோ ஒரு எம்எல்ஏ. என்னமோ சொன்னான்னு கன்னத்துல அறைஞ்சுடுச்சாம். அது கேஸாகி கோர்ட்டுக்குப் போனப்ப ஜட்ஜ்கிட்டயே 'ஆமா, அப்படித்தான் பண்ணுவேன். இஷ்டம்னா வேலையில வெச்சுக்கங்க, இல்லேன்னா அனுப்பிடுங்க'ன்னு சொல்லிடுச்சாம். பொண்டாட்டி, புள்ளைங்க இருக்காங்க. அவங்க சோறு போட்டுடறாங்க. நம்மளைச் சொல்லு.'



சிறப்புச் சிறுகதை

மீண்டும் மீனாட்சி!

''என்ன மீனாட்சி வத்த கோழியாட்டம் போய்ட்டு இருக்கே?'' அப்படின்னு கேட்டு கிட்டே எதிர்ல வந்துச்சு.

''சிக்குதான். ஒரே இருமலு. என்னென்னமோ குடிச்சுப் பார்த்தேன். சரியாவல.

ஆரணி யுவராஜ்

அதான் டாக்டரைப் பார்த்து 'மொய்' வெச்சிட்டு வரேன்."

"அது சரி, முன்ன மாதிரி உன்ன அடிக்கடி பார்க்க முடியறதில்லையே."

"வீட்டு வேலைக்குப் போறேனில்லே."

"அது தெரியும் மீனாட்சி. வள்ளி சேர்த்துவிட்டாளே, அங்கேதானே?"

"ஆமா!"

"முன்னாடி எல்லாம் மத்தியான நேரத்துல பார்ப்பேன். இப்படியும் அப்படியும் திரிஞ்சுட்டு இருப்பே. இப்ப ஆளு கண்லயே படறதில்லையே."

"அதுவா? முன்ன அவங்க வீடு இங்கே சுப்பிரமணி தெருவுல இருந்தது. இப்ப அசோக் நகருக்குப் போய்ட்டாங்க. பெரிய ஃப்ளாட்டு. அவ்வளவு தூரம் போய்ட்டு போய்ட்டு வர முடியுமா? அதான் மத்தியானம் அங்கேயே இருந்துடறேன்."

"பெரிய ஃப்ளாட்டா? அந்த ஆளு மவுண்ட் ரோடுல இருக்கற ஒரு பிரைவேட் கம்பெனிலதானே வேலை செய்யறான்?"

"இப்ப அவரு புள்ளை வேலைக்குப் போகுதில்லே. படிச்சு முடிச்சதுமே வேலை கெடைச்சுடுச்சு. நாப்பதாயிரம் சம்பளமாம்!"

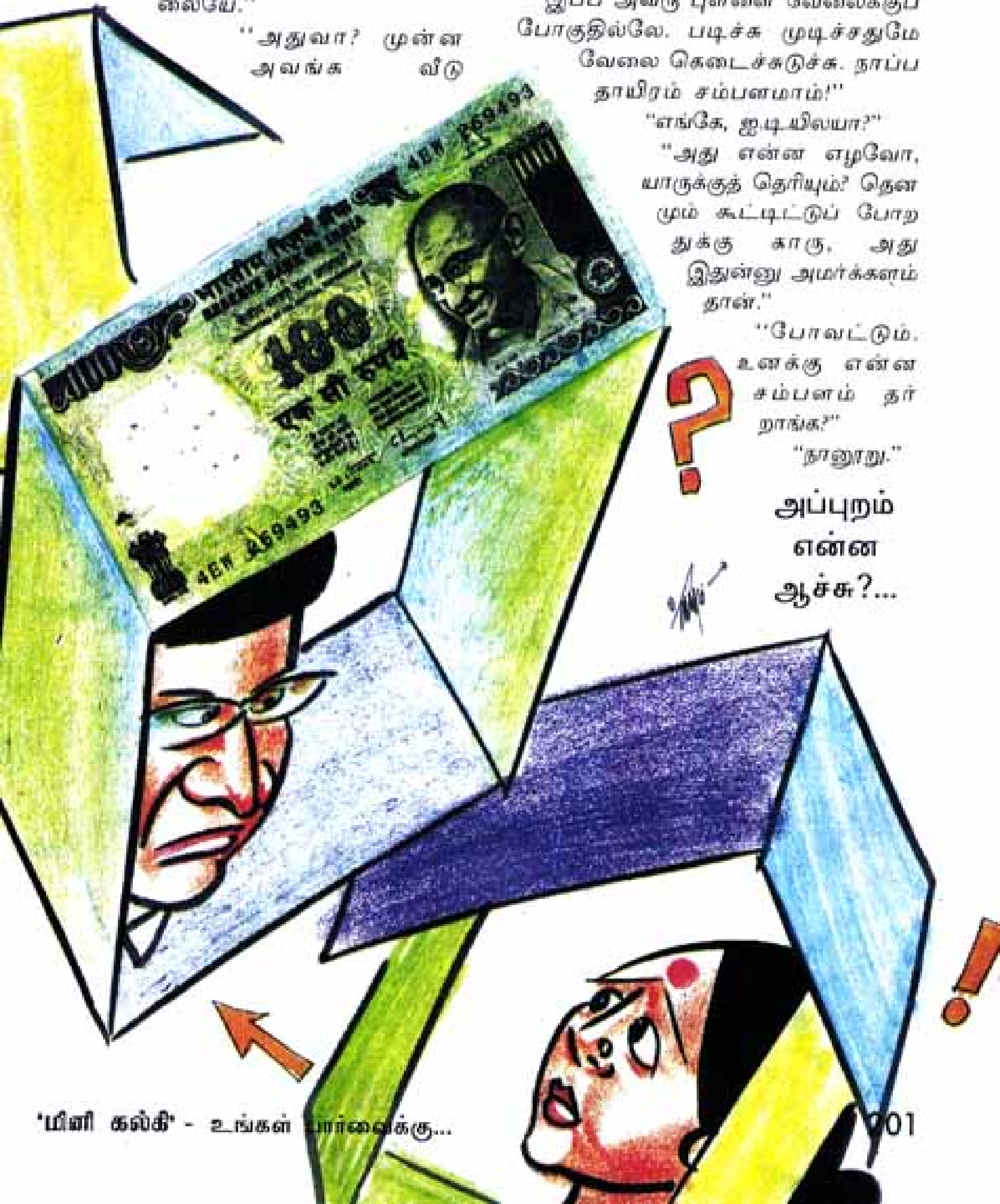
"எங்கே, ஐ.டி.யிலயா?"

"அது என்ன எழவோ, யாருக்குத் தெரியும்? தெனமும் கூட்டிட்டுப் போறதுக்கு காரு, அது இதுன்னு அமர்க்களம்தான்."

"போவட்டும். உனக்கு என்ன சம்பளம் தர்றாங்க?"

"நானூறு."

அப்புறம் என்ன ஆச்சு?...



சச்சின் இனி தேவையா?

ஜவகல் ஸ்ரீநாத்தின் ரெக்கார்ட் தொங்கலில் விடப்பட்டுள்ளது. பத்தாண்டுகளுக்கும் மேலாக வியர்வை சொட்டச் சொட்ட கிரிக்கெட் ஆடியதில் அவர் வசம் மிஞ்சியிருப்பது ஒரே ஒரு சாதனை. அதுவும் உலக சாதனை. பத்தொன்பது மேட்சுகளில் முட்டை ரன்கள் அடித்த மகத்தான சாதனை. ஆனால் பாருங்கள், நாற்பத்தொரு செஞ்சுரிகள் அடித்தும் ஆசை போகவில்லை சச்சினுக்கு. ஸ்ரீலங்காவுடன் அடித்த முட்டையோடு சேர்த்துக் குருவி சேர்ப்பது போல பதினெட்டு முட்டைகளைச் சேகரித்து விட்டார். ஸ்ரீநாத் சாதனைக்கு மிகப் பெரிய அச்சுறுத்தலாக விளங்குகிறார் சச்சின்.

35 டெஸ்ட் செஞ்சுரிகள், 41 ஒன்டே செஞ்சுரிகள் என்று சச்சினுக்கு ரன் பேங்க் பேலன்ஸ் புஷ்டியாகவே உள்ளது. ஆனால், 2003க்குப் பிறகு சச்சின் கவலைக்குரிய மனிதராகக் காட்சியளிக்கிறார். தொடர்ந்து அவுட் ஆஃப் ஃபார்ம், உடல் பலஹீனங்கள் என அவர் இந்திய அணிக்கு ஒரு பெரும் சுமையாகவே இருந்திருக்கிறார். ஒவ்வொரு முறை அவுட் ஆகும்



போதும் மிகவும் சிரமப்பட்டு அவுட் ஆவதுபோல உடல் அசைவுகள். பிட்சை சந்தேக மாகப் பார்ப்பார், பேட்டை வெறித்துப் பார்ப்பார், தடுமாறி எழுவார். என வீரனுக்கு உரிய அத்தனை அழகுகளையும் போகிற போக்கில் இழந்து போனார் சச்சின்.

'நான் அடுத்த உலகக் கோப்பையில் ஆடுவேன்' என்று பங்களாதேஷ் ஆப்புக்கு முன்பு பேட்டி கொடுத்திருந்தார். இந்தியா உலகக் கோப்பையிலிருந்து வெளியேறி பத்து நாட்களுக்கு மேலாக ஆகியும் இந்திய அணி சார்பாக ஒருவர் கூட ரசிகர்கள் மனதுக்கு ஒத்தடம் கொடுக்க முன்வரவில்லை, சச்சின் உட்பட. பாகிஸ்தானின் இன்ஸமாம் தேவலாம்.

சச்சினிடமிருந்த 'மிஸ்டர் கன்ஸிஸ்டன்ஸி' பட்டம் யுவராஜ் வசம் சென்று நீண்ட நாளாகிவிட்டது...

- ச.ந.கண்ணன்

விளையாட்டு!

புத்தகத்தில் ஒரு 'லைவ் ஷோ' படம் பிடிக்கும் கல்கி கேமரா!

● ? ஆர்.நாகராஜன், சென்னை - 117

தமிழக அரசியலில் தனிநபர் தாக்குதல் அதிகரித்துவிட்டதே?

! தனிமனிதப் போற்றுதல் துவங்கிய போதே தனிமனிதத் தாக்குதலும் தொடங்கி விட்டது. முன்னது அதிகரிக்க, அடுத்ததும் கூடுதலாகிறது.

● எம்.பாஸ்கர், திண்டுக்கல்

? பீஹார் வளர்ச்சியடையாததற்கு மத்திய அரசின் மாற்றாந்தாய் மனப் பான்மையே காரணம் என்று லாலு குற்றஞ்சாட்டியுள்ளாரே?

! இந்தக் குற்றச்சாட்டு உண்மை என்றே வைத்துக்கொள்வதானாலும் அதையும் மீறி உயர்ந்து, உன்னத நிலைகளை அடைந்தவர்கள் சரித்திரம் நிறைய உண்டே!

● டி.முருகேசன், திருவாரூர்

? சத்துணவில் வாழைப்பழம் கொடுத்தால் விவசாயிகள் பயன் பெறுவார்கள் என இல.கணேசன் யோசனை தெரிவித்திருக்கிறாரே?

! சாப்பிடும் மாணவர்களும் பயன் பெறுவார்களே! அதிக அளவில் முட்டை, அதன் உற்பத்தியாளர்களுக்கும் அரசியல் வாதிக்கும் நல்லதாக இருக்கலாம்; மாணவர்களுக்கு அவ்வளவு நல்லதல்ல.

● பி.சிவா, பாளையங்கோட்டை

? தமிழக பட்ஜெட் காகிதப்பூ என்கிறாரே விஜயகாந்த்?

! அழகான உவமை! அவர் ஆட்சிக்கு வந்து பிளாஸ்டிக் பூவாக மாற்றாமலிருந்தால் சரி.

● கே. கணபதி, சென்னை -11 ❑

? ஒரு பக்கம் விவசாய நிலங்கள் குறைந்து வருவதும் மறுபக்கம் மக்கள் தொகை பெருகி வருவதுமாக இருக்கும் நிலையில், நாம் எதிர்காலத்தில் எவ்வாறு உணவில் தன்னிறைவு அடைய முடியும்?

! தரிசு நிலங்களை விவசாய நிலங்களாக மாற்றுவது ஒரு பக்கம்; மக்கள் தொகை அதிகரிப்பதைக் கட்டுப்படுத்துவது மறுபக்கம்; குறைந்த நிலப் பரப்பில் நீர் நிர்வாகம் செய்து, அதிக விளைச்சல் காண்பது மூன்றாவது பக்கம் - என்று ஒரு சேர எல்லா முயற்சிகளையும் மேற்கொள்வதன் மூலம்தான்.

● ஜி.ஜி. சரவணன், மயிலாடுதுறை

? 'எனக்கும் சன் டீ.வி.க்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை' என்கிறாரே கருணாநிதி...?

! 'சூரியனுக்கும் அது வெளிப்படுத்தும் உஷ்ணத்துக்கும் எந்த சம்பந்தமும் இல்லை' என்பது போல்தான்!

● எஸ்.கே.மூர்த்தி, கும்பகோணம்

? பாராளுமன்றத்தின் நேரத்தை வீணடிக்கும் எம்.பி.க்களுக்கு அபராதம் விதிக்கும் சட்டம் கொண்டுவர ஆதரவு தெரிவித்துள்ள துணை ஜனாதிபதியின் கருத்தை வரவேற்கிறீர்களா?

பைப்பில் கேஸ் வரப்போகுதாமே..?

❑ ரூ. 100/- பரிசு பெறுபவர்:

கே. கணபதி,
ப.எண்:22, பு.எண்: 23,
செய்யாறு பார்த்தசாரதி தெரு,
சென்னை - 11

★ ரூ.50/- பரிசு பெறுபவர்:

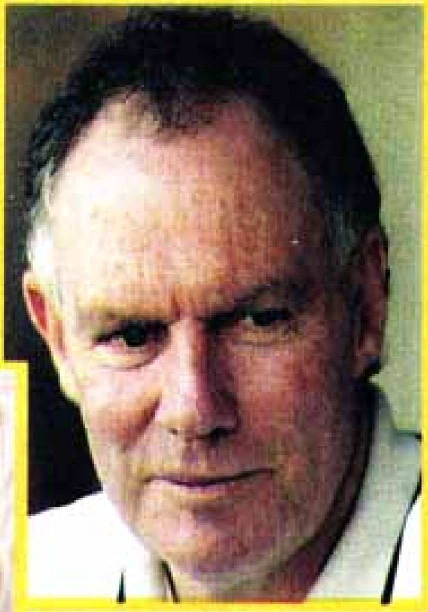
ஆர்.வஸந்தா,
7/13, ஃபிளாட் எண் 3, ஜெத் நகர்
மூன்றாவது கிராஸ், மந்தைவெளி,
சென்னை - 600 028

'மினி கல்கி' - உங்கள் பார்வைக்கு...

! நான் வரவேற்று என்ன புண்ணியம்? அத்தகைய சட்டத்தைக் கொண்டுவர எம்பிக்கள் அல்லவா முன்வர வேண்டும்? அப்படியெல்லாம் தங்களைத் தாங்களே கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள அவங்க தயாரா இருந்தா, நேரத்தை வீணடிக்கவே மாட்டாங்களே.



• முட்டை Vs வாழைப்பழம்!



• காகிதப்பூ Vs பிளாஸ்டிக்பூ!



நீங்கள் கேட்டவை-தராசு

வாசகர் பங்கேற்பு

இம்மியும் சாயாத நியாயத் தராசு!

● ஆர்.வைசந்நா, சென்னை - 28 ●

? மதுரை மத்திய சிறையில் முதல் முதலாக கைதிகளுக்கு கேம்பஸ் இன்டர்வியூ நடத்தி, அவர்களது விடுதலைக்குப்பின் வேலை கிடைப்பதற்கான ஏற்பாடுகளை, சிறை அதிகாரிகளே செய்திருப்பது மிகவும் பாராட்டப்பட வேண்டிய விஷயம் அல்லவா?

! பாராட்டுவதுடன் நில்லாமல் இந்தியாவில் உள்ள எல்லாச் சிறைச்சாலைகளும் பின்பற்ற வேண்டிய முன்னுதாரணம்.

இப்பொழுது சந்தியாவைப் பார்த்தாலும் 'வல்லவன்' ஞாபகத்துக்கு வருகிறது. 'காதல்', 'டிஷ்யூம்'க்குப் பிறகு மூன்று நாயகிகளில் ஒருவராக வலு இல்லாத ஒரு கதாபாத்திரத்தில் நடித்திருக்கத்தான் வேண்டுமா?

"சிம்பு கதை சொல்லும்போது நான்தான் மெயின் ஹீரோயின். அந்த ஒரு காரணத்தால் கதையில் மூன்று நாயகிகள் இருந்தும் ஒப்புக்கொண்டேன். ஆனால், இறுதியில் என் காட்சிகள் மீது நிறையக் கத்திரி. சிம்பு எனக்குச் சொன்ன காட்சிகள், நான் நடித்த காட்சிகள் எல்லாம் முழுமையாகப் படத்தில் வரவில்லை. ஒப்புக்கொண்ட படத்தை ஒழுங்காக முடித்துத் தர வேண்டும் என்று எவ்வளவு

"செல்வராகவன் படத்தில் அப்படியெல்லாம் இருக்காது!"



நாளானாலும் ஒழுங்காக நடித்துக் கொடுத்தேன். 'வல்லவனி'ல் என் ரோலில் யாருக்காவது குறைபாடு இருந்தால் சிம்புவிடம்தான் மேற்கொண்டு விளக்கம் கேட்க வேண்டும். இந்த அனுபவங்கள் எல்லாம் சினிமாவில் சகஜம். படம் வெற்றியடைந்ததுதான் எல்லாவற்றையும்விட முக்கியம்" என்று அடுத்து நடிக்கும் முக்கிய படமான செல்வராகவனின் 'மாலை நேரத்து மயக்கம்' பற்றிப் பேச ஆரம்பிக்கிறார்.

"கார்த்தியுடன் போட்டோ ஷூட் மட்டும்தான் நடந்து முடிந்திருக்கிறது. செல்வராகவன் இயக்குநர் என்ப

தால் கதை கேட்கவில்லை. நான் அவருடைய பெரிய ஃபேன். ஒன்பதாவது படிக்கும்போது 'காதல் கொண்டேன்' பார்த்தேன். அப்பொழுதே அவர் படங்கள் மீது ஒரு வித மயக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டது. அவர் படங்களில் கதாநாயகிகளுக்கு நெருக்கமான காதல் காட்சிகள் இருந்திருக்கலாம். எனக்கு அப்படியெல்லாம் இருக்காது என்று நினைக்கிறேன். செல்வராகவனும் என்னைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது நூறு முறை யோசித்துத்தானே முடிவெடுத்திருப்பார்" என்கிறார் சந்தியா பளிச்சென்று.



பாடுகிறேன் பேர்வழி என்று நடிகர்கள் பாட்டுப் படிப்பார்கள். ஆனால், சந்தியாவுக்குக் குயில் குரல். 'மஞ்சள் வெயில்' படத்தில் பரத்வாஜ் இசையில் ஒரு பாடல் பாடவிருக்கிறாராம். 'மொழி' படத்தில் வருகிற 'காற்றின் மொழி' பாடல் மீது இவருக்குக் கொள்ளை ஆசை. சினிமாவில் பாவனா, சந்தியாவுக்கு நெருங்கிய தோழி.

"சிரித்த முகம் எனக்கு. ஆனால் கேமரா ஓடும்போது சிரிப்பு தொண்டைக்குள் சென்று ஒளிந்துவிடும். ஆனால், பாவனா தூக்கத்தில்கூட சிரிப்பார். பேசும்போது சிரிப்பார். நடக்கும்போது சிரிப்பார். அறிமுகமாகிற அடுத்த நிமிடமே யாராக இருந்தாலும் சிரிக்கச் சிரிக்கப் பேசுவார். புது மனிதர்கள் என்றால், நான் பூனை மாதிரி ஓடி ஒளிவேன். ஆனால், இருவரும் பேசத் தொடங்கினால் அவ்வளவுதான்... இரண்டு எஃப்.எம்.கள் ஒரே நேரத்தில் ஒலிபரப்பாவது போல இருக்கும்...





- ச.ந.கண்ணன்

25 தேவமருந்து



குழந்தைகளை வாட்டும் கபம்!

டாக்டர் எல். மஹாதேவன்

குழந்தைகளிடத்தில் கபம் அதிகமிருப்பதால் 'லாரிஞ்சைட்டிஸ்' எனப்படும் குரல்வளை அழற்சி 'டான்ஸிலைட்டிஸ்' என்கிற உள் தொண்டைக் கட்டி, சளியுடன் கூடிய மூச்சு முட்டு, மூக்கு ஒழுகுதல், அடிக்கடி ஏற்படும் ஜலதோஷம் போன்ற நோய்கள் உண்டாகின்றன.

தொண்டை அழற்சி, வைரஸ் மற்றும் strepto coccus எனப்படும் பாக்டீரியாவினாலும் உண்டாகும்.

டான்ஸில்ஸ் என்பது தொண்டையின் உட்புறத்தே இரு பக்கங்களிலும் உள்ள நிணநீரினாலான சதை. இது அழற்சி அடையும் வாய்ப்புண்டு. அவ்வாறானால் வீங்கி, பழுப்பு நிறமாகி, சிரமத்தைக் கொடுக்கும். தொண்டைப் புண்ணினால் சிலருக்கு மூட்டுவாதமும் சிறுநீரக அழற்சியும்கூட உண்டாகும்.

குழந்தைகளுக்கு இந்நோயினால் தொண்டை வலி ஏற்படுகிறபோது, எதையும் விழுங்கக் கஷ்டப்படும். மேலும் காது வலி உண்டாகும்! டான்ஸில்ஸ் சதை வீங்கி இருக்கும். மூக்கு ஒழுகுதல், காய்ச்சல், சளி போன்ற சிரமங்களும் இருக்கும். இதோடு நிற்காமல், கழுத்தைச் சுற்றிக் கழலைகளும் உண்டாகும். இந்த நிலையை ஆயுர்வேதம் 'கண்டமாலை' என்கிறது. ('கண்டம்' - கழுத்து)...

A to Z மருத்துவக் கையேடு!



✉ 'அந்த ஒரு வார்த்தை' சிறுகதையில் 'இந்த பூமியை யாரும் மாசுபடுத்துவதைப் பார்த்துக் கொண்டு நாம் சும்மா இருக்கக் கூடாது. ஏன்னா நமக்கு இன்னொரு பூமி கிடைக்காது' என்பது சத்தியமான வார்த்தைகள்!

விழுப்புரம் சங்கரி ரமேஷ்

✉ 'சபரி' பட விமர்சனம் நச். பாராட்ட வேண்டிய இடங்களில் பாராட்டி, குட்ட வேண்டிய இடங்களில் நன்றாய்க் குட்டி விட்டீரே!

சிதம்பரம், காளிதாஸ்

✉ தாய் - சேய் பாசப் பராமரிப்பினைத் தங்கத் தாம்பாளத்தில் தாங்கி ஜொலித்தது 'தேங்க்யூ மம்மி' இணைப்பு.

கும்பகோணம், ரவிமதி

பெண்ணினத்துக்கே பெருமை!

✉ ஒரு ரூபாய்க்கு என்ன கிடைக்கும் என கேலி செய்து விளம்பரம் வரும் இக் காலத்தில், ஏழை எளிய மக்களுக்கு ஒரு ரூபாயில் மருத்துவம் செய்வது மகத்தான சேவை!

சென்னை, லட்சுமி வாசுதேவன்

✉ கோடைக்கு இதம் சேர்க்கும் கொடிவேரி படித்ததும் இவ்வருட கோடைச் சுற்றுலாவுக்கு அங்குதான் செல்ல வேண்டும் என்று முடிவெடுத்து விட்டோம்.

திருவாரூர், சாந்தி

✉ 'எல்லோர் மீதும் பூவெறிந்து கொண்டே போகிற என்மீதுகூட வேலெறிந்து பார்க்கும் விளையாட்டு எதனால் நேரிடுகிறது என்று எண்ணிப் பார்க்கிறேன்' என்ற வைரமுத்துவின் மறுப்புச் செய்தி மனத்தை நெகிழ்வூட்டியது.

சென்னை, தர்மன் பெரியசாமி

'மினி கல்கி' - உங்கள் பார்வைக்கு...

✉ ஆத்மா ஒன்று; அதன் செயல்பாடுகள் பல என்பதற்கான காஞ்சி மகானின் விளக்கம் அமிர்தம்!

மும்பை, உமரி.கணேசன்



மங்கையர் மலர் வாசகியரே!



வணக்கம். 'மினி' கல்கியை வாசித்தீர்களா? ஒரு பானைச் சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம்னு... வெயிட்! வெயிட்! ரொம்ப ஓல்டா இருக்கில்லே? சரி, இப்படி வெச்சுப்போம். ஒரு குக்கர் ரைஸுக்கு ஒரு ரைஸ் பதம்னு சொல்ற மாதிரி இது சாம்பிள்தான்!

அறுபத்தைந்து வருடங்களாகத் தமிழ் மக்கள் மனத்தில் நீங்கா இடம்பிடித்திருக்கும் 'கல்கி', காலத்திற்கேற்ப தன்னைப் புதுப்பித்துக்கொண்டே வருகிறது. அதே நேரம் தரத்திலிருந்து இம்மியும் மாறாமல் வெற்றிநடை போட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. 'தேசநலன்! தேசநலன்! தேசநலன்!' இதுதான் கல்கியின் அன்றைய, இன்றைய, என்றைக்குமான தாரக மந்திரம்!

இந்தத் தாரக மந்திரமும் தரமும் மாறாமல் கல்கியில் இன்னும் என்னவெல்லாம் சேர்க்கலாம்? இப்போதுள்ள கல்கியில் உங்களுக்கு எதெல்லாம் பிடித்திருக்கிறது? எதெல்லாம் தேவையில்லை என நினைக்கிறீர்கள்? கருத்துச் சொல்ல வாருங்கள், தோழிகளே!

கல்கி 13.5.2007 மற்றும் 20.5.2007 இதழ்களை வாங்குங்கள். முழுக்க வாசியுங்கள். அந்த இதழ்களில் இருக்கும் கருத்துப் படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள். உங்கள் கருத்து மற்றும் ஆலோசனைக்காக நாங்கள் ஆவலுடன் காத்திருக்கிறோம். சிறந்த கருத்து மற்றும் ஆலோசனை வழங்குபவர்களுக்குப் பரிசும் காத்திருக்கிறது. மேலும் விவரங்கள் கல்கியில்!

அன்புடன்

கல்கி ஆசிரியர் குழு



(பின்குறிப்பு: 13.5.2007 மற்றும் 20.5.2007 இதழ்கள் கடைகளில் முறையே 6.5.2007 மற்றும் 13.5.2007 தேதிகளில் கிடைக்கும். மறவாதீர்கள்!)

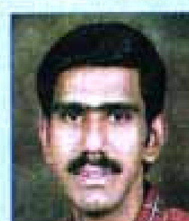
மணமகள் தேவை



N.C.NACHIAPPAN

◆ Hindu, Tamil Chettiar, Age 54, Height 5.8", wheatish Brown, Lived and worked in the U.S.A. for almost twenty years as an Auditor and returned to India in 1996, Living in Porur, Chennai since then, Legally divorced in America since 1986, No issues, No encumbrances of any kind, planning to initiate another overseas career in 2011, currently retired, monthly income of Rs.25,000/- from liquid investments, owns & lives in a big & beautiful house in porur, very healthy, jogs regularly, good looking, good natured, good clean habits, deeply religious & god fearing, vegetarian, Ayilyam(1). Seeking a family oriented, home loving (not career minded), healthy, good looking, good natured, god fearing, well educated (+2 or graduate), and dignified woman from a decent middle class family. Caste no bar. Hindus from any community (both Brahmin & Non - Brahmin) are welcome. Born around 1971/ thereafter Preferred. Sincere and well-meaning Divorcees - widow without issues are acceptable and indeed welcome to apply. No expectations of any kind. Simple marriage. Apply with photo, horoscope and other particulars to Box No: 13500

R. GANESH RAM, BE (MBA)



◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Hastham (3) (Kuja Dosham), 27/185, BE (MBA) Engineer, MALCO (Vedanta Group) Mettur, Rs. 36,000/- p.m., fair, clean habits, seeks bride educated good looking. Subsects no bar. Ph : 044-2276 1156. Cell : 9840284586 email:ragunath46@yahoo.co.in Box No. 13474



S. RAMESH, Ph.D.

◆ Iyer, Vadamal, Garga, 33, 170 cm, Anusham, Ph.D., doing post-doctorate in NIH in Baltimore, U.S.A. seeks lean, professionally qualified girl. Family details in Tamil Matrimony.com. S. Ramesh M. 509119. Contact : 044-43557097, 044-2495 3967. Box No. 13505

S. SRIDHARAN



◆ தென்கலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவாதிரை, 35, அரசு வேலை, ரூ.10,000/- வாய் பேச முடியாத காது கேளாதவருக்கு தகுந்த பிராமண மணமகள் தேவை. மிகவும் ஏழை சம்மதம். சொந்த வீடு உள்ளது. 0452-4351410, 044-23720742 பெட்டி எண் : 13521

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் பகுதியில் ஜாதி, மத, இனப் பாகுபாடு இன்றி, சமுதாயத்தின் அனைத்துத் தரப்பினரின் விளம்பரங்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. அவைகள் யாவும் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு உட்பட்டு இப் பகுதியில் வெளியிடப்படும்.

◆ Tamil Iyer, Vadamal, 41/158/9000 Vadhulam, Punarpoosam, M.Sc., M.Phil., Maths Lecturer, Pudhukottai, Well propertied seeks graduate fair, Iyengar/Iyer girl above 34 years. No Demands. Send horoscope & details to Box No. 13473

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Magam, 29/185 cm, B.Com., M.C.A., (Final Semester) Senior Test Engineer, Software Co., Rupees Two Lacs per annum, very fair, Boy seeks educated good looking girl. Subsect no bar. Ph : 044-24320699. Cell : 98400 24400. Box No. 13475

◆ தமிழ் ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ரோஹிணி, 29, 163 செ.மீ., எம்.ஈ., ரூ. 3.25 லட்சம் வருட வருமானம், சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் பணி. தகுந்த மணப்பெண் தேவை. செல் நம்பர் : 94443 68760 பெட்டி எண் : 13477

◆ **Iyer, Tamil, Vadama, Sreevatsa, Chithra, Thula Rasi, B.Tech., 25 years, working in USA, SWE, seeks suitable fair, graduate. Subsect acceptable. CTC 0471-2463821 Box No. 13478**

◆ ஐயர், வடமாள், இராஜீத்ர கோத்திரம், சதயம், 33/170/12,000 மாத வருமானம், பி.ஈ., சீனியர் எலக்ட்ரிகல் என்ஜீனியருக்கு +2 (அ) டிகிரி படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 93833 92520/ 044-24463198 பெட்டி எண்: 13479

◆ Thenkalai Iyengar, 10.06.80 Vashista, Bharani, DEEE & BCA, Network Engineer, Chennai, Rs. 25000 p.m. Graduate/Diploma girl. Kalai no bar. Contact : 04362-250853 email:bpsarathy46@yahoo.com Box No. 13480

◆ **Iyer, (Native of Kalayamputhur Agraharam Palani) Brahacharanam, Srivatsa, Sadayam, April 1979, 175 cm, B.E. (Mech) employed in Tube Products of India, Avadi, Chennai, Rs. 3 Lac p.a. seeks graduate employed/unemployed, homely, soft nature, born 1984 onwards girl from a decent family. Subsect no bar. Contact : 2858 5398/98842 30672. Box No. 13481**

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Chittirai-2, 28/182 M.S. working in US seeks employed BE/MCA/M.Sc., (IT) girl from respectable family. Contact : 0427-2404735. Box No. 13482

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Revathi, M.S., IT, 27 years, 5.8', CTS (MNC) settled Chennai, seeks girl below 25 years, graduate, employed/ unemployed. Subsect no bar. Ph : (044) 24997551 contact before 9.00 am or after 9.00 p.m. Box No. 13483

◆ வயது 36, ஐயர் வடமாள், மகம், கௌசிகம், ஜூன் 1971, வேலை ஸ்டெர்லைட், தூத்துக்குடி, சம்பளம் ரூ. 25,000/- B.Sc., PGDCA ஆபீஸருக்கு பட்டதாரி குடும்பப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 13484

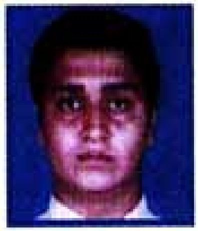
◆ Iyer, Brahacharanam, Mouthgalya, Ayilyam-II, 1964, BA, 165 cms, Own House, Central Govt., Tirunelveli, Rs. 15,000/- p.m. Legal Divorcee without

R. PRASANNA KARTHIKEYAN, M.Sc., (IT)



◆ Iyer, Vadamal, Athreyam, Magam, (8-ம் அதிபதி புதன் வலுத்ததால் 8ல் உள்ள அங்காரகனால் தோஷம் இல்லை) 26, fair, 176 cms, MNC (HP) as Financial Analyst, Chennai. Seeks employed girl. Send horoscope with photo. R. Vijayaraghavan, 5, Pilliar Koil Street, F-3, First Floor, Karthik Constructions, Gandhi Nagar, Saligramam, Chennai - 93. Phone : 044-2362 3449.

P. BALAJI (Alias) VISWANATHAN



◆ Iyer, Brahacharanam, Sankuruthi, Aswathi (1st) 32 (12.4.75), fair, 5.10', Dip A/C Tech., E.E. 40,000/- p.m. Foreman, Singapore, Clean Habits, Fair girl within 26, Minimum +2/Dip/Any Graduate, Foreword Horoscope with photo V. Pasupathy, 13/9, V Cross, Indra Street, Sundar Nagar, Trichy - 620 021. Ph : 0431-2456423.

B. LAKSHMI NARASIMHAN



◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேய கோத்திரம், பரணி, 28, 165 செ.மீ., B.C.S., NIIT Software Hardware, L.L.B., Advocate GNSA Investor Service Private Ltd., பணியில் இருக்கும் வீடு, பூமி உள்ள வரனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. எஸ். பாலகிருஷ்ணன், அட்வகேட், தாராபுரம், ஃபோன் : 04258-220775

encumbrance, seeks suitable Brahmin bride. Contact : 0462-2533354, 9443554612 Box No. 13485

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Rohini, 30/157 cm, M.Com., CA (Final), employed in T.N. Govt., Salary Rs. 13,500/- Having Own Car & Flat. Physically Challenged. (Polio both legs). Does all work independantly. seeks graduate/ Post-graduate/Diploma Brahmin/Hindu Vegetarian girl upto 30 years. Contact : 044-42040357, 98407 65046 Box No. 13486

◆ Vadama, Koundanya, Moolam-II, ICWA, CA, Bermuda, 1977/182, seeks qualified 27/167, Same sect, girl, matching stars Barani, Rohini, Mirugaserisham, Punarpoosam, Pooradam, Uthiradam, Anusham, Poorattathi. 044-2265 1297, Box No. 13487

◆ Iyer, Vadamal, Kousika, Hastham, 40/170, B.Com., fair, leading Public Limited Company, Thiruvananthapuram, seeks suitable employed/unemployed bride. Subsect no bar. Contact : 0435-2443263. 94420 82863 Box No. 13488

◆ Vadamal, Iyer, Kousika, Kettai, 34/ 172, B.Sc., CAIIB, Federal Bank, Thiruvananthapuram, handsome seeks suitable employed/unemployed bride. Subsect no bar. Contact : 0435-2443263, 9442082863 Box No. 13489

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அசுவதி, 31/5.5', DME, BBA, working in BPO Rs.

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மண்மகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பர தாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங் களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

15,000/- p.m., ஏதாவது டிகிரி முடித்த உத்தியோகத்தில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : (044)-2231 3708/94446-51895 பெட்டி எண் : 13490

◆ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Thiruvonam, Sep.'82, 5.6', B.Com., MBA, Tata Consultancy HR Executive, Seeks well educated preferably employed good-looking bride. 20-24 years. Subsect no bar. Contact : 044-2461 2343, 98401-02692. Box No. 13491**

◆ Vadama Iyer, working for MNC in Hyderabad, 13 Lakhs, 177 cm, 1974, looking for career oriented girl from same community. Contact : nagamani_natarajan@rediffmail.com or 022-2757 0486 (after 7 p.m.) Box No. 13492

◆ Iyer, Ashtasahasram, Poonarpoosam, Vadulam, 30, 5.7', MA (Economics), Executive (Marketing), Sundaram Finance Limited, Nagpur, 2 Lakhs p.a. seeks graduate girl, employed/unemployed, with good-family background. Contact : 0712-2557521, 9850337442. Box No. 13493

◆ Iyer, Vadamal, Nythrubakashyaba, Thiruvadirai, 4.11.1974, 5.4', B.Com., CA, ICWAI, Assistant Manager in Audit Firm, Rs. 35,000/- p.m., boy seeking suitable girl. Boy is having VSD (congenital) subsects no bar. Box No. 13494

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அவிட்டம், 42 சட்டப்படி விவாகரத்தான வர், Marriage unconsumated டெல்லியில் மாத வருமானம் 60,000க்கு பிராமண குடும்பத்தில் இருந்து பெண் தேவை. விவாகரத்தான/தாரம் இழந்தவர்கள் தவிர்க்கவும். ஃபோன் : 09871461904. பெட்டி எண் : 13495

◆ Vadamal, Kaushik, Uttaratadhi, 1969, 6 feet, B.Com., working with Private Co., Mumbai, 1.90 Lacs p.a. Own Flat, seeks +2 or graduate employed or unemployd Tel. No. (022) 24052526/98203 02652/98197 09823. Box No. 13496

◆ Vadamal Iyer, Vadoolam, Revathi, 34, 5.9' B.Com., C.A., Rs. 25,000/- seeks qualified bride. Contact : 044-2474 2774, 0452-2345943. Box No. 13497

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், அஸ்தம், 45, (பி.காம்.) ரூ. 25,000/- மார்க்கெட்டிங் சேல்ஸ் சிவப்பான வரனுக்கு அக்கவுண்ட்ஸ் தெரிந்த பிஸினஸில் ஆர்வமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு வயது வித்தியாசம் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13498

◆ Telugu Brahmin, Velnadu, Kausikam, Mirugaseersham 4th padam, Mithuna Rasi (14th Sept. 79) 183 cms, M.Sc., (Chem), Medical Rep. in GLAXO (MNC) Salary Rs. 2.25 Lac + perks & incentives Rs. 1.5 Lac (approx) per annum. Seeks minimum Graduate employed/unemployed with decent family background. Min. height 162 cms, Subsect no bar. Send with

BHP. Phone : 080-65981815/ 09880086603. Box No. 13499

◆ Iyer, Vadamal, Kashyaba, Tiruvathirai, 33 years, DME, Pvt. Co., Chennai seeks graduate girl, Preferably employed. Contact : 044-2844 0900/94444 47487 Box No. 13501

◆ Tamil Viswakarma, Widower 55, Businessman seeks widow, Legal Divorcee between 40-45. Box No. 13502

◆ Iyer, Vadamal, Nythruvakasyapa, Mirgashrisham(2), 28/167 cms, HR Consultant (Self employed), Chennai, 2 Lakhs p.a. seeks graduate girl between 25 & 27 years. Subsect no bar. Phone : 22235966, Box No. 13503

◆ Iyer, Vadamal, Kaundinya, Aayilyam, June 76, 5.5', M.A., Litt., Asst. Editor in a Publishing House, Chennai, Rs. 27,000/- p.m. seeks graduate girl. Subsect no bar. Phone : 98842 11945 Box No. 13504

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Ayilyam III, 29, 5.8', ACA Chartered Accountant, Accounts Manager, Pvt. Co., Chennai, Rs. 25,000/- seeks suitable girl. Contact Mrs. N. Lalitha 98400 74307/(044) 2371 5723. Box No. 13506

◆ Tamil, Vadama, Kausika, Iyer, Punarpoosam-4, BE MS Computers 28, 5 ft 8 in. Software Engineer California seeks Vadama fair homely girl 23-26 BE MS Computers employed Software field in USA Contact sasuram@yahoo.co.in with horoscope. Box No. 13507

◆ Iyer, Vadamal, Nithrupakasyapa, Ayilyam, 28/172 Sudha Jadagam, M.Sc., (Agri) Admn. Officer, Central Govt., Chennai, seeks qualified professional/ PG girl. Contact : Cell : 98400 84699. Box No. 13508

◆ ஐயர், வடமாள்,ஆத்ரேய கோத்திரம், விசாகம் (4), வயது 40, B.Com.,Sr. Purchase Asst. 7500/- Ltd. Co., Kothari Group, மணமகள் தேவை. Contact Ph : 2551 3731 (between 7 am- 9 am, 7pm - 9 pm) பெட்டி எண் : 13509

◆ Kousigam, Vadamal, Ayilyam 1971, Veda Vidwan seeks suitable bride. Mobile : 98407 38123. Box No. 13510

◆ ஐயர், கௌசிகம், 38/167, சென்னை தனியார் வேலை, 20,000/- மாத வருமானம், சட்டப்படி விவாகரத்தான குழந்தை இல்லாத பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. தொடர்புக்கு : (9444812827) பெட்டி எண்: 13511

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Kettai, Mar 75/165 cm, M.Com., Employed MNC, Chennai, 20,000/- p.m., Requires graduate employed bride from respectable family. Subsects no bar. Contact No. 22240263 Box No. 13512

◆ Suitable bride for Iyer, Vadama, Srivatsam, Moolam, B(tech), I.I.T. Double MS (USA) SWE Newjersey US Citizen with person of Indian Origin Authorisation Planning to work in India. Bachelor clean habits widows/ Divorcees excuse. Contact with BHP. email:natarajan_73@yahoo.com. Box No. 13513

◆ Tamil Iyer Boy, Ashtasahasram, Bharadwajam, Tiruvonam, July 1978, 6.2', very fair, Graduate, Diploma in Computer, working in a Leading Insurance Company seeks Tamil Iyer, Tall and good Looking graduate working girl. Subsect no bar. Contact Tele No. (0522)-2424722. Box No. 13514

◆ பிராம்மணர், குருக்கள், காஸ்யபம், கேட்டை, 17.10.1977, BE Electronics 5.7', Software Engineer, email:thyace@gmail.com வரனுக்கு நல்ல தோற்றமுள்ள இதே இன

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1'' X 1'') வெளியிட ரூ. 800.

மணமகள் போஸ்ட்-கிராஜுவேட் அல்லது கிராஜுவேட் தேவை. தொடர்பு கொள்ள ஃபோன் : 0712-2228178 நாக்பூர். (Boy's Father) பெட்டி எண் : 13515

◆ ஐயர், வாத்திமாள், கௌண்டின்ய, மூலம் 2-ஆம் பாதம், 41, பி.காம்., சிவப்பு, இளமையான தோற்றம், நிலபுலன்கள் உள்ள, சென்னையில், சொந்த வீடுள்ள திருமணமாகாதவருக்கு 10வது/+2 படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன் : 0824-2270514. பெட்டி எண் : 13516

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Koushikam, Swathi, 6th July, '76/178cm, fair, MS IT & Management, Sr. Software Engineer, (Team Leader) Salary Rs. 55,000/- p.m. seeks suitable bride age difference 4-6 acceptable. Contact Sankaranarayanan, Ph : 044-2484 8225 cell : 98415 41088 Box No. 13517

◆ Thanjavur, Vadamal, Gauthama, Pooratathy-3, Sep. 1977, 5.10', M.S. (Singapore) SW Engg. MNC, Chennai, Propertied seeks good-looking graduate girl of same subsect Ph : 044-24466970 Box No. 13518

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Dec. 73, Rohini 4th padam, MD, MRC PCH (Child Specialist) Doctor, employed in London, 165 cm, very fair, seeks suitable bride. Any professional Degree. Subsect no bar. Visiting Chennai Shortly. Ph : 044-2386 2596, (0) 98945 98602, (0) 9444347568 email:bama47@rediffmail.com Box No. 13519

◆ Iyengar, Tengalai, Vathoolam, Visagam-2, 30, Clean habits boy, Software Senior Analyst, MNC, Chennai seeks suitable bride. Iyer Telugu Brahmin also welcome. Contact : 040-23555495/09440233038. Box No. 13520

◆ Veg Saiva Pillai, 45 years. 168, B.Com., Central Govt. 17,500 p.m. widower seeks Hindu bride Language/Caste no bar. Widows/Divorcees can also apply. Box No. 13522

◆ Seer Karuneegar, 28/169, BE Software Engineer Bangalore Moolam-4, Kasiba seeks Graduate/PG girl from decent Veg Family send BHP. Contact : 044-2471 7429 cell: 9940376253. Box No. 13523

◆ Iyer Vadamal, Bharatwajam, Uthram (Kanya Rasi) B.Sc., MCA 27/5.5', Employed in Decent Company, Salary 22,000 Smart Boy. Seeks suitable bride. Phone No. 044-2485 3049. Box No. 13524

◆ ஐயர், வடமாள், காசியபம், புனர்பூசம், 29, 5.8', மாநிறம், ஐ.டி.ஐ. ஏ/சி டெக்னிஷியன், Career Company, சம்பளம் 25,000/- துபாயில் பணிபுரியும் பையனுக்கு தகுந்த பணிபுரியும் பெண் தேவை. போன் : 2255 0497 பெட்டி எண் : 13525

◆ Iyer, Vadama, Bharathwaja, Revathi(2), July '74, 180cm, B.E.,

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/6/2007. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

Manager Projects, Software, Chennai, 5.4 lacs p.a. seeks Vadama/ Brahacharanam, Graduate/PG girl, 157 to 170 cm. Send horoscope bio-data. Contact : 044-2475 6075 Box No. 13526

◆ Tanjore Iyer Boy, Vadamal, Garga, Avittam, May 1974, 5.9', MCA, Systems Analyst MNC Chennai Kethu in Lagna/Rahu in 7th Rishaba Lagnam, seeks suitable bride from same sect UG/PG 4-6 years age difference preferably not employed. Contact : 044-22275754, Box No. 13527

◆ N.A. Dt. Iyer, Vadama, Bharatwajam, Uthiradam I Padam, B.Com., MHRM, 24.3.76, 5.7', working in Telecom Ltd., Chennai, Rs. 25,000/- p.m. Last Son, seeks graduate employed/unemployed girl. Subsect no bar. Contact : 044-43588270/ 22324953. Box No. 13528

◆ Thenkalai Iyengar, Sandilyam, Magam Nov. 71, 5.7', B.E. MS Singapore, IT Consultant, MNC, Chennai Salary Rs. 70,000 per month. Seeking suitable bride. Born after 1973 Vadakalai/Iyer acceptable. Box No. 13529

◆ Iyer, Vadamal, 38 years, Kousigam, Kettai, M.Sc., (Comp.Sc.) working in MNC, 12,000/- p.m., seeks suitable Vadamal/Brahacharanam bride, Contact : 98415 22829, 044-2858 9193. Box No. 13530

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌசிகம், 30/5.5', Dip. in Hotel Management மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள கல்யாணமாகி ஒரே வாரத்தில் சட்டப்படி விவாகரத்தான பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான ஐயர் மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. போன்: 044-4202 1795/ 98406 44146 பெட்டி எண் : 13531

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், திருவோணம், M.A., DCA, 39/175/ 15,000 சென்னையில் மத்திய அரசு உத்தியோகம், ஒரே மகன் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி/பட்டதாரி அல்லாத வேலை/வேலையில் இல்லாத மணமகள் தேவை. (ஃபோன் : 044-6564 1552) பெட்டி எண்: 13532

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankriti, Moolam, 30/168, very fair, M.Com., CA (Final), Reputed Company, Chennai, seeks PG/G employed girl. Subsect no bar. Ph No. 9380094648 Box No. 13533

◆ Madhwa Deshista, Marathi, Mounabhargava, 29, 5.6', fair, Magam, B.Com., Software Diploma Multinational Mumbai three lacs annum Spacious Own Flat need employable graduate girl good family. Subsect Okay. Contact : 0251-2871 873 Box No. 13534

◆ Thenkalai Iyengar, Kousigam, Thiruvathirai, 35/168 BS BITS Pilani, Dy. Manager, Hosur, Widower, have 2 Children (6 years daughter and 1½ year son). Seeks Brahmin bride unmarried or widow or Divorcee. Contact : 98948 47401 mail to murali _srini01@yahoo.com Box No. 13535

◆ Iyer, Brahacharanam, Punarpoosam, 3rd padam,

Baradwajam, 178 cm, 39 years, M.S. (USA) employed in MNC, Bangalore. Legally Divorced no encumberance. Seeks bride from decent family. Box No. 13536

◆ 54 வயதுடைய பிராமண வகுப்பினைச் சேர்ந்த தாரமிழந்த, குழந்தையில்லாத, நல்ல உடல் ஆரோக்கியமுடைய, மாத வருமானம் ரூ. 40,000/- உள்ளவருக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த 52 வயதிற்குட்பட்ட, மணமாகாத, ஆரோக்கியமான நல்ல குடும்பத்தினைச் சேர்ந்த நன்கு படித்த அழகான பெண் தேவை. ஜாதகம், பெண் முழு அளவு ஃபோட்டோ, முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13537

◆ Iyer, Vadamal, Kowsikam, Revathi Second Padam, August1953, 165 cm, fair, Govt. Job Education Department, Clean Habits bachelor seeks educated fair employed/unemployed girl. Divorcee/Widows excuse. Contact Box No. 13538

◆ தென்கலை காஸ்யபம், உத்திரம், 14.10.1974, 5.10', சிவந்த நிறம், பி.ஏ., வைணவம் (இரண்டாம் ஆண்டு), பரதநாட்டியம் பயின்றவர், பரதநாட்டிய உடை வடிவமைப்பாளர், மாத வருமானம் ரூ.20,000/- பெண், பிராமணரில் எந்தப் பிரிவு இருப்பினும் சம்மதம், பரதம்/கர்நாடக இசையில் பயிற்சி, ஆர்வம் இருப்பது விரும்பத்தக் கது. தொடர்புக்கு : 044-2239 3180. 98416 80418. பெட்டி எண் : 13539

◆ Iyengar, Kausikam, Thiruvonam, June '66, 172 cm, Degree, Private, Chennai based girls, Brahmin, Iyer, Kannada girl above 35 to 38. Home loving, send horoscopes details. widows can apply. 99416 18853. Box No. 13540

◆ All Brahmin Community, Tamil Speaking bride, Homely, slim, +2/ Degree, Around 5.3', Apply for Bridegroom Tamil Brahmin (Konkani) 27.4.1982, Mirugasreesham (3), Height 5.11', Private 15,000/- No Expectations. Mail Details. Box No. 13541

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், புனர்பூசம் வயது 36, 170 செ.மீ., டிசிஎ, பிரைவேட் கம்பெனி, 10,000/- தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : ராஜலட்சுமி சுவாமிநாதன் 98407 12920 பெட்டி எண் : 13542

◆ Palghat Iyer, Vadama, Athreya, Kettai, 32/5.10', MS Software, working in US. Well placed, fair, good looking, clean habits, seeks suitably qualified, good-looking, homely girl, below 28 years. Subsect no bar. Boy visiting Chennai May 2007. Mail horoscope photo and profile to : vsridhr@yahoo.com Contact : 0-9884041844, 044-24483003, 044-43590062 Box No. 13543

◆ Iyer, Vadamal, Naithrupa Kasyapa, Krithigai III padam, 17.10.1970, working as associate director in Telugu film Industry (15,000 p.m.) seeks bride aged between 28 to 35 years. (preferably employed) Contact Ph : 2491 3545 Box No. 13544

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Rohini, August, 1964, B.E. National Channel Sales Manager, Private Group of Companies Chennai Six Lakhs per annum seeks suitable bride. Phone : 2496 3748 Mobile: 98401 79486 Box No. 13545

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூராடம் 1ம் பாதம், 30/5.7', BE (Civil) Sr. Engineer Designs. MNC சென்னை வருட சம்பளம் 7.5 லட்சம். நன்கு படித்து சென்னையில் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. தொடர்புக்கு : ஆர். சுப்பிரமணியன், ஃபோன் : 0431-2533 289 பெட்டி எண் : 13546

பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு வரும் கடிதங்கள், அந்தந்த பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களின் விலாசங்களுக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம், 3 தவணைகளில் அனுப்பப்படுகிறது. அவற்றிற்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது, அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. இதில் நாங்கள் தலையிட இயலாது.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம், 1968/165/பி.எஸ்ஸி., தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 15,000/- சென்னையில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு, மனப்பொருத்தமோ வேலை/வேலை பார்க்காமலோ, மற்ற உட்பிரிவிலோ உள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 044-2232 6061/044-2461 8107 - 080-2311 9246 பெட்டி எண்: 13547

◆ **Iyengar, Thenkalai, Srivatsam, Revathi, (Suddha Jathagam) 30/173, MCA, System Alalyst, MNC, Chennai, 50,000/- p.m., Own House, Only son, Seeks professionally qualified and employed girl of either Kalais, preferably Thenkalai. Chennai based girls or of job transferable to Chennai much preferred, BHP to Box No. 13548**

◆ Thengalai Iyengar, Kowsigam, Uthiram, 1972, 5.8', M.Sc., MNC, Bangalore, Rs. 2.8 LPA Handsome fair, teetotaller seeks graduate, employed/unemployed cultured domestically trained bride. Subsect no bar. Box No. 13549

◆ Iyer, Vadamal, Naidrupakasyapa, Punarpoosam, 36/185, B.Com., Nationalised Bank, seeks graduate bride, Subsect no bar. Contact : 04144-223736/9444046047. Box No. 13550

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Thiruvathirai, 32/170, B.E., Senior Engineer, TVS, Chennai, 4 Lakhs/Year seeks graduate bride, Subsect no bar. Contact : 044-2654 6223/9444397992 Box No. 13551

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Ponarposam, 1970, 21 Oct, 168 cm, fair, B.Sc., Maths, ICICI Executive, Salary Rs. 12,000/- Month, seeking graduate girl. Subsect no bar. Contact : 2232 7513, 94440-40955 srmdeeubriuan@yahoo.com Box No. 13552

◆ வடகலை ஐயங்கார், கௌசிகம், அவிட்டம், 35, பி.பி.ஏ., ரயில்வே துறை, வருமானம் 10,000/- சிகப்பு, ஒல்லியான தோற்றம், படித்து பணிக்குச் செல்ல விருப்பமுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பிராமணர்களில் அனைத்துப் பிரிவுகளும் சம்மதம். எதிர்பார்ப்பு எதுவும் இல்லை. ஃபோன் : 044-2617 0837. பெட்டி எண்: 13553

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Viswamithra, Krithigai, 1974, 166 cm, B.E. Project Leader in German MNC Bangalore. 12 Lacs per annum, seeks employed/unemployed qualified girl. Contact : 080-2524 8670. Box No. 13554

◆ Iyer, Vadamal, Gowthama, Uthiradam, 33-158, +2, ITI employed in MNC Bangalore, Rs. 10,000 p.m. seeks suitable employed/unemployed girl below 27 with +2/graduate from middle class family. Contact Cell 9980669928. Box No. 13555

◆ Ashtasahasram, Srivathsam, Pooram, 28, MS, IITM, Software Engineer, Bangalore, 6 Lakhs per annum, Requires suitable girl. Subsects acceptable. Contact : 044-2247 1575 0-94442 07760 muraliv_46@yahoo.com Box No. 13556

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், கேட்டை, 1975/5.6', மாநிறம், படிப்பு +2, தனியார் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 6,000/- சென்னையில் உள்ள பையனுக்கு மணப்பெண் தேவை. எளிய திருமணம். எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. தொடர்புக்கு : 98408 28124/ 98840 93189 பெட்டி எண் : 13557

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியப கோத்திரம், ஹஸ்தம், 10.05.76/175 செ.மீ., மெடிகல் டிரான்ஸ்கிரிப்ஷனிஸ்ட், ரூ.20,000/- பணியில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. சொந்த வீடு உள்ளது. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன் : 0422-6584015 பெட்டி எண்: 13558

◆ பிராமின், 33 வயது, பி.எஸ்ஸி., அவிட்டம், சுயதொழில், இரண்டு சொந்த வீடு கொண்ட வரனுக்கு, சாதாரண குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 98401 94885, எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி, பிளாட் நெ. 18, கதவு எண் : 6ஏ, நியூகாலனி மெயின் ரோடு, போரூர், சென்னை - 116.

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyaba, Thiruvonam, 29/172/ MCA, IBS, Trivandrum, Technopark/4.5 LPA seeks fair, good-looking girl. Send photos email: vaidhiswaran_mm@hotmail.com Ph : 0471-3267955 Nagarajan, Thapasya, Kunnil Kizhakkumbhagam p.o., Kazhakuttom, Thiruvananthapuram - 695 582.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி-1, 20.5.79, 165 செ.மீ., எம்.காம்., கம்ப்யூட்டர் (ஆரக்கல்) Administration Dept. SAI-PEMI Ltd (MNC) Chennai. ரூ. 18,000/- மாத வருமானம், வேலையிலுள்ள அல்லது வேலைக்குச் செல்ல தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். 0435-2410578 அலமேலு, 991, 4வது குறுக்கு தெரு, பாலாஜி நகர், முத்துபிள்ளை மண்டபம், சாக்கோட்டை போஸ்ட், கும்பகோணம் - 612 401.

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Sadhayam, 27, 180 cms, AMIE, working in TCS, Chennai, 46,000/- p.m., seeks graduate fair, good-looking brides from a good family. Contact P. Rajashekar, No.12/3, 4th Cross Street, New Balaji Nagar, Selaiyur, Chennai - 73. 99412 16040/9444985777.

◆ Iyer, Vadamal, Moudgalyam, Pooram-1, Suddha Jathagam, 34/168, Fair, Secretary to Project Director MNC, Dubai seeks graduate with Computer Knowledge send BHP. R. Venkataramanan, Retd., Teacher, National Awardee 166/129 Bazaar Street, Dharmapuri - 636 702. email: rvbalu2k7@yahoo.com Mobile : 98945 27669.

◆ Iyer, Vathima, Tharagayana Gothram, Boy 37/154 Bharani, B.Sc., MCA, NIIT (Hons-Dip) Programmer in Annamalai University Study Centre, Chennai. Income Rs. 30,000/- p.m., only son suitable Iyer girl from decent family. Contact : R. Narayanan, 21, Loganathan Colony, Mylapore, Chennai - 4. Ph : 044-2498 4577.

◆ Kousigam, Iyer, Vadama, Chithirai, Thulam, Nov. 75, working MNC Salary Rs. 51,000/-p.m., seeks graduate girl from a respectable family. Narayanan, SP7, V Avenue, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Ph : 2474 5818.

◆ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், ஹரிதம், பூசம், 13.11.1978, 5.7', பி.காம்., சி.ஏ. மும்பை செபியில் (மத்திய அரசு) பணி, 3.5 லட்சம் ஆண்டு வருமானம், கண் ஆபரேஷன் செய்து கொண்டுள்ளதால் கண்ணாடி அணிந்துள்ள நல்ல பழக்கமுள்ள பையனுக்கு பட்டதாரி/ பட்டதாரியல்லாத மணப்பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. P.P. Krishnan, F-3, Sri Ramnagar, S.V. Road, Andheri

West, Mumbai - 400 058. Tele : 022-2624 2893.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Hastham, , 36/5.10', working in Container Marine Repairs at Whitefield p.m. 30,000/- seeks suitable girl with horoscope N. Lakshmanan, 64, 5th Main Road, Chamrajpet, Bangalore - 18. Phone : 080-2242 6717.

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam 1) Swathi, 11/1968 180 cms, M.Com., Business Rs. 50,000/- p.m., Sintex Door's, Tanks and Ice cream dealers at Thirupur. 2) Magam, 12/1976 168 cms, B.Com., Business Rs. 25,000/-p.m., Sintex Door's, Tanks and Airtel Agencies at Mayiladuthurai. 35 acres wetlands and Own House in Mayiladuthurai Brothers seek bride. Subsect no bar. No demands. K. Sekar, 66/32, Pattamangala Street, Mayiladuthurai - 609 001. Cell : 9944533755, 9894579994

◆ Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Moolam-3, 11/1984, 155 cms, B.E. Wipro, Bangalore, Rs. 25,000/- p.m. seeks professionally qualified. well settled bridegroom from a decent family. M. Kalyanaraman, SBI, 1633 Malligai Street, Nehru Nagar, Ammachatram, Thirubuvanam - 612 103. Ph : 0435-2461224.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், புனர்பூசம், 28, பி.எஸ்ஸி., தனியார் கம்பெனி (எம்.என்.சி.) சம்பளம் ரூ. 25,000/- தகுந்த படித்த பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி.எஸ். ராதா, நெ. 14 கொண்டையம்பேட்டை, அக்ரஹாரம், திருவானைக்கோவில், திருச்சி - 05. ஃபோன் : 99429 26778.

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிக, ரேவதி 30/173 செ.மீ., பி.ஈ. (கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்) யு.எஸ்.ஏ. பையனுக்கு பி.ஜி. படித்த வடமாள் மணமகள் தேவை. எஸ். நாகராஜன், 20/8, பிருந்தாவன் தெரு விரிவு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33. ஃபோன் : 944138650.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சித்திரை 4, 30, 165, பி.காம்., அசோக் லேலண்ட், சென்னை நிரந்தரம், டெக்னிகல், 19,000/- மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். என். சுப்பிரமணியன், 14/22, B2 கோகுலம் பிளாட்ஸ், புஜங்கராவ் தெரு, மேற்கு சைதாப் பேட்டை, சென்னை - 15. போன்: 044-2381 0771.

◆ வடகலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம் -1, 33/5.6, டி.சி.ஈ., சுயதொழில், மாதம் ரூ. 20,000/- பையனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். ரமேஷ், 1239, தவே சந்து, மேல வீதி, தஞ்சாவூர்- 613 009. போன்: 04362-223194.

◆ Wanted bride for Kerala Iyer (43), Ayilyam, Naithruba Kashyapam, 5.7', fair complexion, B.Com., Accountant with Reliance. Divorcee/Widow may also apply. No demands. Contact : Swami Nathan, D-4, Galanagar, Nahur Road, Mulund (W), Mumbai - 400 080. Ph : 2590 4560.

◆ ஐயர், வடமாள், சுக்லயஜுர், பரத்வாஜ், ஆயில்யம்-4, 44, 158 செ.மீ., B.Com., ICWA Final தனியார் ரூ. 20,000/- மாத வருமானம் வரனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. கே.ஆர். சீனிவாசன், 108/15 டைமண்ட் பிளாட்ஸ், முதல் பிரதான சாலை, அண்ணாநகர் மேற்கு, சென்னை - 600 101. போன் : 044-2615 0462.

◆ Iyer, Vadamal, Atreya, Swathi, 28/ 5.4', MCA, MNC Chennai, Fair, good looking, seeks BE/MCA/MBA/M.Sc., employed/unemployed girl. R. Muthukrishnan, 63, Balaji Street, Sri Venkatesa Perumal Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 87. Ph : 044-2486 3290. Cell : 9940416381.

◆ ஐயர், வடமாள், தமிழ், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மகம் (4ம் பாதம்) நல்ல நிறம், 1975, 190 செ.மீ., பி.ஏ. பிரைவேட் கம்பெனி, சேலம், 5000/-க்கு மேல் வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. ஃபோன்: 044-2658 4929 சி.என். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 11/7 சூர்யபிரகாசம் தெருவு, அம்பத்தூர், சென்னை -53.

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஹரிதம், அஸ்வினி -3, 29, 172 எம்.சி.ஏ., (எம்.பி.ஏ.) சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், 75,000/- ஒரே மகன். தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. டி. ராமமூர்த்தி, ஏ-8, பென்ஸ்லி டவர்ஸ், 76, ஜி.எஸ்.டி. ரோடு, கடப்பேரி, தாம்பரம், சென்னை - 600 045.

◆ Iyer, Vadama Boy, Garga Pooradam, 36/175 cms, fair, B.Sc., Maths well employed, Cochin, Owning House seeks bride (Uthradam-Punartham-3) from good family. Contact : S. Sitaraman, XL/216, Club Road, Ernakulam, Cochin - 682 011. 0484-2353251.

◆ Vadama, Kousika, Kettai 31/172/ B.E., Rs. 35,000/- p.m., Professional Boy seeks employed professional Iyer girl. Contact Mrs. Sita Ponniah, 5/67 3rd Cross Street, Ponmeni Jaya Nagar, Madurai - 625 010. Ph : 9443925646.

◆ Vadama, Bharadwaj, Mirugasirsham, 32/178/M.Com., Rs. 15,000/- p.m. Post-graduate Boy seeks employed/unemployed Iyer girl. Contact : S.Venkatasubramanian, G-1 Gowthami Enclave, Gowtham Nagar, Malkajigiri, Hyderabad - 500 047. Ph : (040) 2705 3373 (044) 2462 0522.

◆ Vadakalai, Kousigam, Ayilyam, 36/ 180cm, DME, Working as Supervisor in NLC on Contract basis. Seeks suitable bride. Smt. R. Kanakavalli, No. 94, Indira Nagar, Neyveli - 607 801. Cell : 98403 55650.

◆ Brahacharanam, Kaundinyam, Sadhayam, October 1979, BE, 6', Employed Mumbai, 4 Lacs per annum, well qualified, willing for employment bride wanted Chandira, 39/C Kamatchi Amman Sannithy Street, Kanchipuram - 631 502. (044) 2722 0890 - 9443708902.

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யபம், திருவாதிரை, 24.12.69, 167 செ.மீ., B.Com., Comp.Asst. Manager Private Bank, Delhi Ph : 2731 2420 V. Govindan, Pocket KD -52, Pitampura, Delhi - 110 088.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மிருகசீரிஷம்-3, 05-05-1973, 5.4', DME/ Office Tiger, சென்னை மாத சம்பளம் ரூ. 22,000/- பையனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். G.K. Kamalanathan, New No. 73/Old No. 41, Panchali Amman Koil St., Arumbakkam, Chennai - 600 106. Cell : 9380460133.

◆ Koundinya, Vadamal, Tamil Iyer, 27, Post-gradaute, Software Engineer, bride wanted, Same sect/ Subsect Send horoscope. 610, Ist Cross, Kavery Layout, Marathahalli, Bangalore - 560 037. S. Balasubramanian.

◆ தமிழ் ஐயர், வடமாள், வாதூலம், அஸ்வினி, 16.11.1975, 5.8', பி.ஏ., சென்னையில் அரசுப் பணி, வருவாய்த் துறை, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு

ஜூன் மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.5.2007

சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்பவும். வி.என்.ஜே. பாபு, க. எண் : ப.எண்.17/ புதிய எண். 39 மூக்காத்தாள் தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை - 7. ஃபோன்: 2640 2059 செல் : 9444907297

◆ Iyer, Vadamal, Naithrubakasyapam, Swathi, 30, 5.6', BE S/W Engineer (Architect) Washington DC Green Card Holder seeks equally qualified bride US Based. Ph : 04344/277916 V. Balasubramanian, D784 Anantha Nagar, Chinna Elasa Giri, Hosur - 635 126.

◆ Iyer, Vadama Boy, Bharatwaj, Maham-4, July'76/5.7', B.Sc., Maths, ICICI, Chennai, Rs. 33000/- p.m. seeks decently employed girl with good family background and domestically well-trained. Send horoscope. Sukumaran, No. 11/6, Balaraman Street, Muthamizh Nagar, Pammal, Pallavaram, Chennai - 600 075 - 9884227666/9884046524.

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Thiruvonam, 33 years, 5.8'', B.Com., GNIIT, Senior Executive, Private Firm, Chennai, Rs. 17,000/- Owning House seeks graduate girl. Subsect no bar. Sivaramakrishnan, 11, 4th Main Road, Ellaiamman Nagar, Korattur, Chennai - 600 076. Phone (044) 2651 2389.

◆ **Madhwa Kannada, Balaganadu 40/175/10,000 Athreya Swathi, BA, Pvt. Co,., Accountant, Chennai seeks suitable employed/unemployed girl. Iyer/ Iyengar girl also accepted. K. Raghavendran, 67/27 Aryagowda Road, West Mambalam, Chennai - 600 033. Ph : 22290748/ 23719802**

மணமகன் தேவை

◆ Nellai Saiva Pillai, 26/164, Pooram, MCA, MNC, Chennai, Good-looking, fair, seeks suitable groom preferably in India. Subsects ok. Box No. 29754

◆ **Kannada Devanga Bride, Unmarried, 1968 Born, Rohini, 5.4', MCA, Software Professional seeks unmarried employed graduate groom, clean habits, preferably vegetarian, same community preferable or any Tamil Nadu based Brahmin or Saiva Pillai. Contact : 98410 35801. Box No. 29755**

◆ Iyer, Vadamal, Naithruvakasyaba, Pooradam-2, 5.2', B.A., 24 years, seeks, qualified, employed, Tamil Iyer, Boys, from respectable family aged below 31 years. Contact Horoscope to Box No. 29756

◆ Wanted suitable bridegroom for Thirichi Iyer, Brahacharanam, Haritham, Thiruvathirai, 6.10.1985, 5.3', B.Com., Working in Pvt. Company, Contact Phone No. (044)22238012. Box No. 29757

◆ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, ரோகிணி, 1982, 5.6', சிவப்பு நிறம், எம்.காம்., ஐ.சி.டபிள்யூ.ஏ., புதுடில்லி யில் தனியார் வங்கியில் வேலை, 23,000/- மாத வருமானம், பெண் ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நன்கு படித்த, புதுடில்லி அல்லது அருகில் நல்ல பணியிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 011-26257127 பெட்டி எண் : 29758

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், மூலம்,

R. KALYANI, B.E.,



◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Magam, 27, 5.4', B.E., Software Engineer Los Angeles, California seeks qualified well settled U.S. based grooms. Girl visiting Chennai. Tamil Matrimonial M. 272370 cell (0) 98401 58742/044-24811513. sriraghavendra2006@yahoo.com Box No. 29764

3ம் பாதம், 1971/5.2', +2 படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகம், நல்ல பழக்கமுள்ள 38லிருந்து 43 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 29760

◆ கேரளா ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், மிருகசீரிஷம், 46 வயது, நல்ல சிவப்பு நிறம், போலியோவால் கால்கள் ஊனமுற்றவர், நன்றாக வீட்டு வேலைகள் மற்றும் சமையல் எல்லாம் செய்யும் அழகான பெண்ணுக்கு தகுந்த பையன் தேவை. பெட்டி எண் : 29761

◆ Parents of Telugu Brahmin girl, 33, 165 cm, Harithasa, Ayilyam, M.Sc., B.Ed., Teacher, Chennai, Rs. 10,000/- p.m., seeks well educated, employed, any South Indian Brahmin groom. Girl has correction of upper teeth by fixed dentures. Box No. 29762

◆ Aryavysya Girl, Aged 31/157 cms, M.Com., GNIIT, Rs. 15,000/- p.m., seeks suitable alliance preferably settled in Chennai. Caste no bar. Box No. 29763

◆ Iyer, Vadamal girl, Bharathwajam, Swathy, 1978, April, 5.7', MCA (Anna University) MBA Final year, employed MNC Bangalore seeks well employed 2 & 3 years different Iyer and Brahacharanam, Boy. Ph : 9840936369 Box No. 29765

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, July 77, Sadhayam 4th padam, M. Phil., employed in Chennai, 152 cm, fair, seeks suitable groom. Any PG/ Professional. Subsect no bar. Native near Neyveli. Ph : 044-2386 2596, (0) 98945 98602, (0) 94443 47568, email: bama47@rediffmail.com Box No. 29766

◆ Proposals invited for Chennai Based Kerala Iyer girl, Bharadwajam, Revathi, 33 years, 148 cms, slim, graduate, home loving, middle class simple family. Send horoscope, family details. Box No.29767

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Revathi, Oct. 1978, 170 cms, Wheatish complexion, very good looking girl, B.Com., MBA, Asst. Manager, B.P.O. Chennai, High Salary package, unconsumated, Legal Divorcee, separated within 3 weeks of marriage, seeks professionally qualified, well settled groom. Divorcee/widower, without encumberance below 33 years. Box No. 29768

◆ Telugu Malakanadu Brahmin, Vathoola, Rohini, 1974/157, M.A. well employed Delhi seeks Telugu/Tamil Boy well employed Delhi/South Contact : 044-2486 8520 - 2489 4760 Box No. 29769

◆ Madhwa, Kannada, Sownaka, Krithika, M.Sc., B.Ed., 33/162 cm, seeks professionally qualified, well employed groom with clean habits from decent family. Send Bio-data with horoscope. Box No. 29770

◆ Iyer, any subsect, well placed groom for soft natured fair, M.Com., girl 5.3, Sadhayam, 24 years, Gargess. Father Madhwa Brahmin Mother Iyer. Well settled. Contact No. 9444840527. Box No. 29771

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Viswamithra, Thiruvathirai, 1978, Dec.

162 cm, B.A. PGDCA, Alliance invited from parents of professionally qualified boys with clean habits. Contact : 080-2524 8670. Box No. 29772

◆ **Iyer, Brahacharanam, Kaundinyam, Uttaram, M.Sc., HRD Professional, Careernet Technologies Pvt. Ltd., Bangalore, 162 cms, 26 years, seeks well employed professionally qualified groom. Contact Phone : 09901049415 email:srmoorthy37@gmail.com Box No. 29773**

◆ Iyer, Ashtasahasram, Koundinyam, Moolam(1), 26/163, Wheatish, M.Com., ACA, MNC, Bangalore, seeks professional groom below 29 years employed in India. Subsect Madhwa no bar. Any planet in 7th, 8th must. Mobile : 0-98842 78437. Box No. 29774

◆ வடமாள், வாதூலச, கார்த்திகை, 28, 145, B.Lit., DCA, TN.Govt., 8000/- சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், ஏழு வயதில் பெண் குழந்தை உள்ளது. உட்பிரிவு சம்மதம். தகுந்த மணமகன் தேவை. ஃபோன்: 0415-232280, 9442413058. பெட்டி எண் : 29775

◆ Alliance for Brahmin Girl, 28 ,5.6', P.G. Dip. in Computer employed from any Brahmin good-looking, Modern, Broadminded interested in Social Cause for Adoption and willing to relocate. No Horoscope. Box No. 29776

◆ **Agamudayar, 28, 5.5', fair, Karthigai, Rishabam, Maharam, M.Sc., PhD., Neruo Science, Doing post-doctorate Oxford University UK salary 25,000 pounds p.a. suitable groom wanted same caste only willing to settle abroad or India Box No. 29777**

◆ Alliance for Vadama, Koundinya girl, B.Com., M.C.S.A., 6000 fair, slim, 27, 5.2', from professionally qualified people. Subsect no bar. Reply Vencatesan, New No. 15, 22nd Street, Thillai Ganga Nagar, Chennai - 61.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Rohini, 23, M.Sc., Computer Science, seeks well employed groom, Contact : Sivaraman, 2F/385, 9th Street (West), P&T Colony, Third Mile, Tuticorin - 628 008. Phone : 0461-2312276.

◆ Balija Naidu, Good-looking, Central Govt. Employee, 38 years, B.Com., ICWA (Inter) seeks well settled groom. Caste no bar. Mrs. Raj Mohan, new No. 12, Old No. 39, Muthial Chetty Street, Purasawakkam, Chennai - 600 007. Ph : 98841 70068.

◆ Ashtasahasram, Vadulam, Ayilyam-4, 23/150/8000/-B.Sc., (CS) M.Sc., (IT), MNC, Puduvai, seeks B.E., M.C.A., well employed groom. P.V. Ramachandran, 44, 3rd Cross, Sellam Papu Nagar, Reddiar Palayam, Puducherry - 605 010. Phone : 0413/2290225.

◆ சௌராஷ்டிரா, சைவம், சவுனக கோத்திரம், அனுஷம்-4, 30, சிவப்பு நிறம், எம்.காம்., 150 செ.மீ., எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்ட் பெண்ணுக்கு நல்ல பணியிலுள்ள/சொந்தத் தொழில் செய்யும், மணமகன் தேவை. ஜாதகம், போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். கே. ரங்கநாதன், 12ஏ/32, காண்ட்ராக்டர் பொன்னுசாமி தெரு, ஆரணி - 632 301. போன்: 9994533752, 924513 5327.

◆ Tamil Iyengar, Vadhula, Vadakalai, Thiruvonam, 27/5.2', B.Com., (M.Com.,) Good looking, seeks professionally qualified, well employed Vadakalai groom, Difference 3-6 years. Ph : 2471 0567/98413 55107. V. Raman, No. 6, Balakrishna Mudali St., F2, Kailash Apartments, West Mambalam, Chennai - 600 033.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08-Registered as a Newspaper in Srilanka

இரட்டை மயில் கோலம்!



19 புள்ளி 1 வரிசை
17 புள்ளி 2 வரிசை இரண்டிரண்டாகக் குறைத்து
5 வரிசை இரண்டு வந்ததும் 1ல் நிறுத்தவும்.

- ஹேமா செல்வராஜ், கடலூர் - 2.

அட்டைப் படம் : ஸ்ரீஹரி

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

மே-2007 இதழுடன் இலவச இணைப்பு

வாவ்!

கறிவேப்பிலைப் பொடி செய்யும் போது மைக்ரோவேவ் அவனில் கறிவேப்பிலையைச் சுடவைத்து, காயவைத்துப் பொடி செய்யலாம்.

சாந்தி பலராமன்

சூப்பர் சமையல் 64

குக்கரி டிப்ஸ்...



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

மே-2007 இதழுடன் இலவச இணைப்பு

வாவ்!

கறிவேப்பிலைப் பொடி செய்யும் போது மைக்ரோவேவ் அவனில் கறிவேப்பிலையைச் சுடவைத்து, காயவைத்துப் பொடி செய்யலாம்.

சாந்தி பலராமன்

சூப்பர் சமையல் 64

குக்கரி டிப்ஸ்...





கீரையைச் சமைக்கும் போது, மஞ்சள் தூள் கலந்த வெந்நீரில் ஒரு முக்கு முக்கி எடுத்துவிட்டு சமைத்தால், நிறமும் மாறாது. ரசாயனத் தெளிப்பிலிருந்தும் பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.

2 Supplement to Mangayar Malar May 2007



கீரையைச் சமைக்கும் போது, மஞ்சள் தூள் கலந்த வெந்நீரில் ஒரு முக்கு முக்கி எடுத்துவிட்டு சமைத்தால், நிறமும் மாறாது. ரசாயனத் தெளிப்பிலிருந்தும் பாதுகாப்பு கிடைக்கும்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பயத்தம் பருப்பு கண்டல் செய்யும்போது, பருப்பை வாசனை வரும்படி வறுத்து விட்டுச் செய்தால் கண்டல் உதிரி உதிரியாகவும் 'கம கம' என்றும் இருக்கும்.



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 3

பயத்தம் பருப்பு கண்டல் செய்யும்போது, பருப்பை வாசனை வரும்படி வறுத்து விட்டுச் செய்தால் கண்டல் உதிரி உதிரியாகவும் 'கம கம' என்றும் இருக்கும்.



சூப்பர் சமையல்





போண்டா மாவில் சிறிதளவு ஜவ்வரிசி சேர்த்துப் பொரித்தால் 'பளபள' என்று சுவையாக இருக்கும்.

4 Supplement to Mangayar Malar May 2007





போண்டா மாவில் சிறிதள ஜவ்வரிசி சேர்த்துப் பொரித்தால் 'பளபள' என்று சுவையாக இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



கொழுக்கட்டை மேல் மாவு
அரைக்கும்போது ஓர்
ஆழாக்கு அரிசிக்கு ஒரு
டீஸ்பூன் ஜவ்வரிசி சேர்த்து
அரைத்தால் செப்பு விரியாது.
அழகாக வரும்.



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 5



கொழுக்கட்டை மேல் மாவு
அரைக்கும்போது ஓர்
ஆழாக்கு அரிசிக்கு ஒரு
டீஸ்பூன் ஜவ்வரிசி சேர்த்து
அரைத்தால் செப்பு விரியாது.
அழகாக வரும்.



சூப்பர் சமையல்





கூட்டு, குழம்பு, மோர்க்குழம்பு எதற்கு அரைக்க வேண்டுமானாலும், தண்ணீர் தெளிக்காமல் முதலில் பொடி செய்து கொள்ளவும். பின் நீர் விட்டு அரைக்கவும். விழுது நன்றாக அரைபடும்.

6 Supplement to Mangayar Malar May 2007





கூட்டு, குழம்பு, மோர்க்குழம்பு எதற்கு அரைக்க வேண்டுமானாலும், தண்ணீர் தெளிக்காமல் முதலில் பொடி செய்து கொள்ளவும். பின் நீர் விட்டு அரைக்கவும். விழுது நன்றாக அரைபடும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்



தேங்காயை
உடைப்பதற்கு முன் கேஸ்
அடுப்பில் இலேசாகக் சூடு
காட்டி விட்டு உடைத்தால்
மிகவும் சரிபாதியாக
உடையும்.



Supplement to Mangayar Malar May 2007 7



தேங்காயை
உடைப்பதற்கு முன் கேஸ்
அடுப்பில் இலேசாகக் சூடு
காட்டி விட்டு உடைத்தால்
மிகவும் சரிபாதியாக
உடையும்.







வெண்ணெயில் சிறிது
பால் விட்டு மிக்ஸியில்
அடித்துக் கொண்டால்
ஃப்ரெஷ் க்ரீமுக்கு
பதிலாகப் பயன்படுத்தலாம்.

8 Supplement to Mangayar Malar May 2007





வெண்ணெயில் சிறிது
பால் விட்டு மிக்ஸியில்
அடித்துக் கொண்டால்
ஃப்ரெஷ் க்ரீமுக்கு
பதிலாகப் பயன்படுத்தலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



சாம்பாரில் உப்பு அதிகமானால் :

- உருளைக்கிழங்கை தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதில் போட்டுக் கொதிக்க விடலாம்.
- தக்காளியைத் துண்டங்களாக நறுக்கி குழம்பில் போட்டுக் கொதிக்க விடலாம்.
- ஒரு கரண்டி சாதத்தை சுத்தமான துணியில் கட்டி குழம்பில் சிறிது நேரம் போட்டு வைக்கலாம்.
- எலுமிச்சை பழச்சாறோ தேங்காய்ப்பாலோ சேர்த்து ஒரு கொதி விடலாம்.

சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 9

சாம்பாரில் உப்பு அதிகமானால் :

- உருளைக்கிழங்கை தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதில் போட்டுக் கொதிக்க விடலாம்.
- தக்காளியைத் துண்டங்களாக நறுக்கி குழம்பில் போட்டுக் கொதிக்க விடலாம்.
- ஒரு கரண்டி சாதத்தை சுத்தமான துணியில் கட்டி குழம்பில் சிறிது நேரம் போட்டு வைக்கலாம்.
- எலுமிச்சை பழச்சாறோ தேங்காய்ப்பாலோ சேர்த்து ஒரு கொதி விடலாம்.

சூப்பர் சமையல்





பட்டாணி சூப் செய்யும் போது 1 டீஸ்பூன் அவலை வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து அதில் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டால் கெட்டியான சூப் கிடைக்கும்.

10 Supplement to Mangayar Malar May 2007



பட்டாணி சூப் செய்யும் போது 1 டீஸ்பூன் அவலை வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து அதில் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டால் கெட்டியான சூப் கிடைக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தூள்!

பண்டிகை நாட்களுக்கு
பச்சரிசி இட்லி செய்யும்போது
சுடுநீரில் 1 கப் பச்சரிசிக்கு ½
கப் உளுந்து சேர்த்து
ஊறவைத்து நைஸாக
அரைத்தால் இட்லி
பூப் போன்று இருக்கும்.



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 11

தூள்!

பண்டிகை நாட்களுக்கு
பச்சரிசி இட்லி செய்யும்போது
சுடுநீரில் 1 கப் பச்சரிசிக்கு ½
கப் உளுந்து சேர்த்து
ஊறவைத்து நைஸாக
அரைத்தால் இட்லி
பூப் போன்று இருக்கும்.



சூப்பர் சமையல்





சாம்பார் செய்யும்
போது பருப்பு
வேகும்போதே
காய்கறிகளைச்
சேர்த்து வேகவிட்டால்,
சுவை அதிகமாகும்.

12 Supplement to Mangayar Malar May 2007





சாம்பார் செய்யும்
போது பருப்பு
வேகும்போதே
காய்கறிகளைச்
சேர்த்து வேகவிட்டால்,
சுவை அதிகமாகும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பேஷ்!

கத்தரிக்காயை
வேகவைக்கும் போது
1 டீஸ்பூன் தயிர் சேர்க்கவும்.
கத்தரிக்காய் நன்றாகக்
குழையும்.
ருசியும் கூடும்.



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 13

பேஷ்!

கத்தரிக்காயை
வேகவைக்கும் போது
1 டீஸ்பூன் தயிர் சேர்க்கவும்.
கத்தரிக்காய் நன்றாகக்
குழையும்.
ருசியும் கூடும்.



சூப்பர் சமையல்



தேங்காயை மட்டை
உரிப்பதற்கு முன்
தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு
விட்டால் மட்டையை
உரிப்பது எளிதாக
இருக்கும்.

14 Supplement to Mangayar Malar May 2007



தேங்காயை மட்டை
உரிப்பதற்கு முன்
தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு
விட்டால் மட்டையை
உரிப்பது எளிதாக
இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ரியலி?

கோஸ் பொரியல்
செய்யும் போது
சிறிதளவு பால்
சேர்க்கவும். கெட்ட
வாடை வராது.
பொரியலும் ருசியாக
இருக்கும்.



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 15

ரியலி?

கோஸ் பொரியல்
செய்யும் போது
சிறிதளவு பால்
சேர்க்கவும். கெட்ட
வாடை வராது.
பொரியலும் ருசியாக
இருக்கும்.



சூப்பர் சமையல்



அடேயப்பா!

சாதம் கொட்டைக் கொட்டையாக ஆகாமல் தவிர்க்க குக்கர் 3 விசில் வந்தவுடனே அடுப்பை அணைக்காமல் 3 நிமிடம் 'சிம்'மில் வைத்தபின் அணைக்கவும்.

16 Supplement to Mangayar Malar May 2007



அடேயப்பா!

சாதம் கொட்டைக் கொட்டையாக ஆகாமல் தவிர்க்க குக்கர் 3 விசில் வந்தவுடனே அடுப்பை அணைக்காமல் 3 நிமிடம் 'சிம்'மில் வைத்தபின் அணைக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



இளநீர் வாங்கி
2-3 நாட்கள் கழித்துப்
பயன்படுத்தும் சூழ்நிலை
ஏற்பட்டால் ஒரு வாளியில்
தண்ணீர் ஊற்றி, அதில் இளநீரைப்
போட்டு விடுங்க. இளநியில் நீர்
வற்றிப் போகாமலும், ருசி
குறையாமலும்
இருக்கும்.

சூப்பர்!



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 17

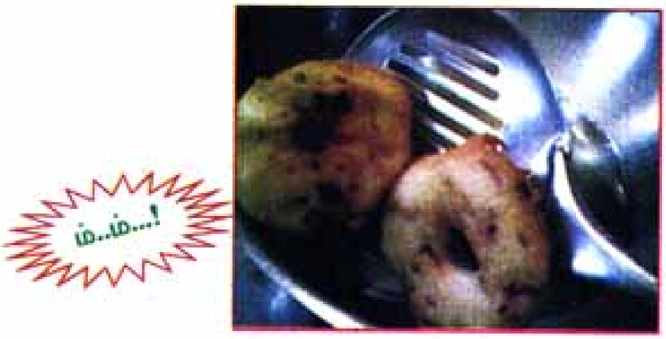


இளநீர் வாங்கி
2-3 நாட்கள் கழித்துப்
பயன்படுத்தும் சூழ்நிலை
ஏற்பட்டால் ஒரு வாளியில்
தண்ணீர் ஊற்றி, அதில் இளநீரைப்
போட்டு விடுங்க. இளநியில் நீர்
வற்றிப் போகாமலும், ருசி
குறையாமலும்
இருக்கும்.

சூப்பர்!



சூப்பர் சமையல்



உளுந்து வடை மாவு ரொம்ப நீர்த்துப் போய் விட்டால் அந்த மாவுடன் கொஞ்சம் அவலைக் கலந்து வடை தட்டவும். வடை மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

18 Supplement to Mangayar Malar May 2007



உளுந்து வடை மாவு ரொம்ப நீர்த்துப் போய் விட்டால் அந்த மாவுடன் கொஞ்சம் அவலைக் கலந்து வடை தட்டவும். வடை மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பாகற்காயை நறுக்கி உப்பு, மஞ்சள் தூள் போட்டு பிசிறி வைத்து, சிறிது புளித் தண்ணீர் தெளித்து கலந்து வைக்கவும். அரை மணி நேரம் கழித்து எடுத்து வதக்கினால் கசக்காது. டேஸ்டும் சூப்பரா இருக்கும்!



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 19

பாகற்காயை நறுக்கி உப்பு, மஞ்சள் தூள் போட்டு பிசிறி வைத்து, சிறிது புளித் தண்ணீ தெளித்து கலந்து வைக்கவும். அரை மணி நேரம் கழித்து எடுத்து வதக்கினால் கசக்காது. டேஸ்டும் சூப்பரா இருக்கும்!



சூப்பர் சமையல்



சேமியா பாயசம் செய்யும் போது, சேமியா வெந்தவுடன் 1 கப் குளிர்ந்த தண்ணீரைச் சேர்த்து வடிகட்டவும். சேமியா குழைந்திருந்தாலும் பிரிந்து ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்கும்.

20 Supplement to Mangayar Malar May 2007



சேமியா பாயசம் செய்யும் போது, சேமியா வெந்தவுடன் 1 கப் குளிர்ந்த தண்ணீரைச் சேர்த்து வடிகட்டவும். சேமியா குழைந்திருந்தாலும் பிரிந்து ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

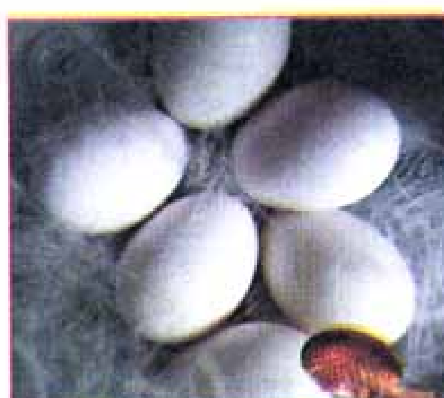


பச்சை வேப்பிலைகளுக்கு
நடுவே முட்டைகளை
வைத்தால் பல நாட்கள்
அவை கெட்டுப் போகாது.



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 21



பச்சை வேப்பிலைகளுக்கு
நடுவே முட்டைகளை
வைத்தால் பல நாட்கள்
அவை கெட்டுப் போகாது.



சூப்பர் சமையல்

வெரி குட்!



மிக்ஸருக்குப் போட வேண்டிய அவல், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ், கடலைப் பருப்பு போன்றவற்றை நேரடியாக எண்ணெய்யில் போட்டுப் பொரித்து எடுக்க வேண்டாம். கருகி விடும். ஒரு அகலமான அதே சமயம் குழிவாக இருக்கும் சல்லடை வடிகட்டியில் அவற்றைப் போட்டு வடிகட்டியை அப்படியே சூடான எண்ணெய்யில் முக்கிப் பொரித்து எடுத்தால் கருகாமல் இருக்கும்.

22 Supplement to Mangayar Malar May 2007

வெரி குட்!



மிக்ஸருக்குப் போட வேண்டிய அவல், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ், கடலைப் பருப்பு போன்றவற்றை நேரடியாக எண்ணெய்யில் போட்டுப் பொரித்து எடுக்க வேண்டாம். கருகி விடும். ஒரு அகலமான அதே சமயம் குழிவாக இருக்கும் சல்லடை வடிகட்டியில் அவற்றைப் போட்டு வடிகட்டியை அப்படியே சூடான எண்ணெய்யில் முக்கிப் பொரித்து எடுத்தால் கருகாமல் இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள கிரேவி செய்யும் போது முதலில் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுச் சூடானதும், சிறிதளவு சர்க்கரையைப் போட்டுக் கரைத்து பொன்னிறமாக்கிக் கொள்ளவும். பின் வழக்கம் போல் செய்தால் க்ரேவி நல்ல பொன்னிறமாக வரும்.

கலரோ கலர்!



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 23

சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள கிரேவி செய்யும் போது முதலில் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுச் சூடானதும், சிறிதளவு சர்க்கரையைப் போட்டுக் கரைத்து பொன்னிறமாக்கிக் கொள்ளவும். பின் வழக்கம் போல் செய்தால் க்ரேவி நல்ல பொன்னிறமாக வரும்.

கலரோ கலர்!

சூப்பர் சமையல்







அட... ஆமா!

வெண்டைக்காயை நறுக்கி ஒரு தட்டில் பரவலாகப் பரப்பி சிறிது நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்துப் பிறகு வதக்கினால் சீக்கிரம் வதங்கும். எண்ணெயும் குறைவாகத் தேவைப்படும்.

24 Supplement to Mangayar Malar May 2007



அட... ஆமா!

வெண்டைக்காயை நறுக்கி ஒரு தட்டில் பரவலாகப் பரப்பி சிறிது நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்துப் பிறகு வதக்கினால் சீக்கிரம் வதங்கும். எண்ணெயும் குறைவாகத் தேவைப்படும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பாசுமதி அரிசியை அரைகுறை ரவையாக மிக்ஸியில் உடைத்து பால் பாயசம் செய்தால் நன்றாக வெந்து விடும். வாசனையும் கூடி இருக்கும்.

கம... கம!



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 25



பாசுமதி அரிசியை அரைகுறை ரவையாக மிக்ஸியில் உடைத்து பால் பாயசம் செய்தால் நன்றாக வெந்து விடும். வாசனையும் கூடி இருக்கும்.

கம... கம!



சூப்பர் சமையல்



மெய்யாலுமா?

கலந்த சாதம், பிரியாணி போன்றவை பொலபொலவென்று இருக்க குக்கர் மூடியைத் திறந்ததுமே சிறிது எலுமிச்சை சாறை விட்டுக் கிளறி விடவும்.

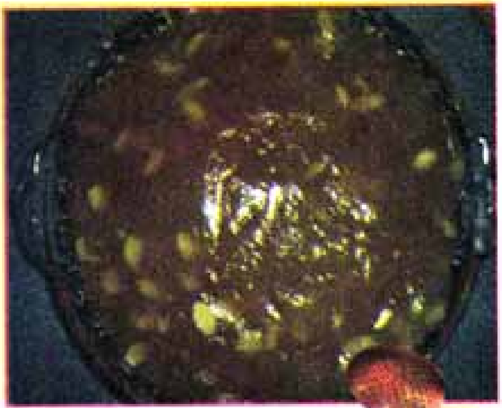
26 Supplement to Mangayar Malar May 2007



மெய்யாலுமா?

கலந்த சாதம், பிரியாணி போன்றவை பொலபொலவென்று இருக்க குக்கர் மூடியைத் திறந்ததுமே சிறிது எலுமிச்சை சாறை விட்டுக் கிளறி விடவும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

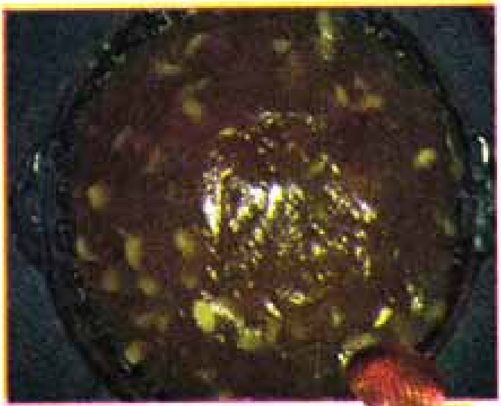


பூசணிக்காய் அல்வா
செய்யும் போது,
பூசணிக்காயை ஃப்ரிஜ்ஜில்
அரை மணி நேரம்
மூடிவைத்து பிறகு எடுத்துத்
துருவினால் ஒரே சீராக,
எளிதாக வரும்.



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 27



பூசணிக்காய் அல்வா
செய்யும் போது,
பூசணிக்காயை ஃப்ரிஜ்ஜில்
அரை மணி நேரம்
மூடிவைத்து பிறகு எடுத்துத்
துருவினால் ஒரே சீராக,
எளிதாக வரும்.



சூப்பர் சமையல்



தாளிக்கும் எண்ணெயிலேயே சிறிது மஞ்சள் பொடி சேர்த்து காய்கறிகளைப் போட்டு வதக்கினால் அவை நல்ல நிறத்துடன் இருக்கும்.

28 Supplement to Mangayar Malar May 2007



தாளிக்கும் எண்ணெயிலேயே சிறிது மஞ்சள் பொடி சேர்த்து காய்கறிகளைப் போட்டு வதக்கினால் அவை நல்ல நிறத்துடன் இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பயணங்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல இட்லி தயாரிக்கும் போது உளுந்தைக் கொஞ்சம் குறைவாகப் போட்டுக் கெட்டியாக அரைக்கவும். இட்லி வார்க்கும் போது ஒரு கிண்ணம் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் **கலக்கி வார்க்கவும். இம்முறையில் 2 நாட்கள் வரை இட்லி கெடாது.**



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 29



பயணங்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல இட்லி தயாரிக்கும் போது உளுந்தைக் கொஞ்சம் குறைவாகப் போட்டுக் கெட்டியாக அரைக்கவும். இட்லி வார்க்கும் போது ஒரு கிண்ணம் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கலக்கி வார்க்கவும். இம்முறையில் 2 நாட்கள் வரை இட்லி கெடாது.



சூப்பர் சமையல்



கிரேட்!

ஐஸ்கிரீம் பரிமாறும்
கிண்ணங்களை ஃப்ரீஸரில்
ஐந்து நிமிடங்கள் வைத்து
விட்டு பின்னர் ஐஸ்கிரீம்
நிரப்பிக் கொடுத்தால்
நீண்ட நேரம் உருகாமல்
இருக்கும்.

30 Supplement to Mangayar Malar May 2007



கிரேட்!

ஐஸ்கிரீம் பரிமாறும்
கிண்ணங்களை ஃப்ரீஸரில்
ஐந்து நிமிடங்கள் வைத்து
விட்டு பின்னர் ஐஸ்கிரீம்
நிரப்பிக் கொடுத்தால்
நீண்ட நேரம் உருகாமல்
இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



தேங்காய் பர்ஃபி செய்யும் பொழுது, பர்ஃபி முக்கால் பதம் வந்ததும் அரை கப் கெட்டியான தேங்காய்ப் பாலையும் சேர்த்துக் கிளறினால் பர்ஃபி மிருதுவாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

ம்...ம்...!

சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 31



தேங்காய் பர்ஃபி செய்யும் பொழுது, பர்ஃபி முக்கால் பதம் வந்ததும் அரை கப் கெட்டியான தேங்காய்ப் பாலையும் சேர்த்துக் கிளறினால் பர்ஃபி மிருதுவாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

ம்...ம்...!

சூப்பர் சமையல்



அடடே!

பூண்டு, வெங்காயம் இரண்டையும் நறுக்கிச் சேர்த்து சமைக்கும் போது வெங்காயத்தை முதலில் வதக்க வேண்டும். வெங்காயத்தை விட பூண்டு சீக்கிரம் வதங்கி கருகிவிடும்.

32 Supplement to Mangayar Malar May 2007



அடடே!

பூண்டு, வெங்காயம் இரண்டையும் நறுக்கிச் சேர்த்து சமைக்கும் போது வெங்காயத்தை முதலில் வதக்க வேண்டும். வெங்காயத்தை விட பூண்டு சீக்கிரம் வதங்கி கருகிவிடும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



தோசைக்கு ஊறவைக்கும் அரிசியுடன் 1 டீஸ்பூன் சோயாவும், உளுந்துடன் 1 டீஸ்பூன் வெந்தயமும் சேர்த்து ஊறவைத்து மாவு அரைத்தால் நல்ல சத்துடன் இருக்கும்.

வாவ்!

சூப்பர் சமையல்



Supplement to Mangayar Malar May 2007 33



தோசைக்கு ஊறவைக்கும் அரிசியுடன் 1 டீஸ்பூன் சோயாவும், உளுந்துடன் 1 டீஸ்பூன் வெந்தயமும் சேர்த்து ஊறவைத்து மாவு அரைத்தால் நல்ல சத்துடன் இருக்கும்.

வாவ்!

சூப்பர் சமையல்





சூப்பர்!

கடலை மாவு, அரிசி மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு 2:1:1 என்ற விகிதத்தில் கலந்து பஜ்ஜி செய்தால் சமையல் சோடா போடாமலே பஜ்ஜி உப்பி வரும்.

34 Supplement to Mangayar Malar May 2007



சூப்பர்!

கடலை மாவு, அரிசி மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு 2:1:1 என்ற விகிதத்தில் கலந்து பஜ்ஜி செய்தால் சமையல் சோடா போடாமலே பஜ்ஜி உப்பி வரும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஒருபோதும் வெள்ளைக் கொத்துக் கடலையை, அதை ஊறவைத்த தண்ணீரிலேயே வேகவைக்கக் கூடாது. அது ஊறும்போது ஒருவித நச்சுப் பொருளை வெளியேற்றுகிறது. அதனால் அந்தத் தண்ணீரைக் கொட்டிவிடவும். புதுத் தண்ணீரில் வேகவைக்கவும்.

பலே!



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 35



ஒருபோதும் வெள்ளைக் கொத்துக் கடலையை, அதை ஊறவைத்த தண்ணீரிலேயே வேகவைக்கக் கூடாது. அது ஊறும்போது ஒருவித நச்சுப் பொருளை வெளியேற்றுகிறது. அதனால் அந்தத் தண்ணீரைக் கொட்டிவிடவும். புதுத் தண்ணீரில் வேகவைக்கவும்.

பலே!



சூப்பர் சமையல்



ரியலி?

பூரி இடும்போது மாவைத் தொட்டுக் கொள்ளாமல் சிறிது எண்ணெய் தொட்டுக் கொண்டு இடவும். அப்போதுதான் பொரிக்கும்போது எண்ணெய் சுத்தமாக இருக்கும். அதில் வண்டல் தங்காது.

36 Supplement to Mangayar Malar May 2007



ரியலி?

பூரி இடும்போது மாவைத் தொட்டுக் கொள்ளாமல் சிறிது எண்ணெய் தொட்டுக் கொண்டு இடவும். அப்போதுதான் பொரிக்கும்போது எண்ணெய் சுத்தமாக இருக்கும். அதில் வண்டல் தங்காது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



போளி தட்டும் போது
வாழை இலையின்
பின்பக்கமாகத் தட்டினால்
மெல்லிசாக வரும்.

தட்ஸ் குட்!



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 37



போளி தட்டும் போது
வாழை இலையின்
பின்பக்கமாகத் தட்டினால்
மெல்லிசாக வரும்.

தட்ஸ் குட்!



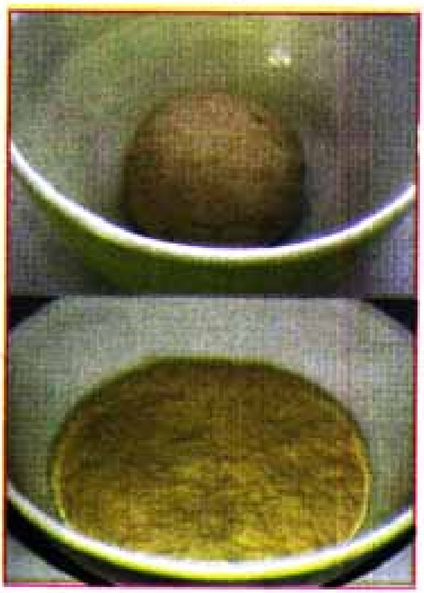
சூப்பர் சமையல்



பூரிக்குக் கொஞ்சமாகத்
தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாகப்
பிசையவும். எண்ணெய்
தேவையில்லை. ஊறவைக்க
வேண்டாம். எண்ணெயை
அடுப்பில் வைத்த பிறகு மாவு
பிசைந்தால் கூட போதும்.

ஓகே!

38 Supplement to Mangayar Malar May 2007



பூரிக்குக் கொஞ்சமாகத்
தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாகப்
பிசையவும். எண்ணெய்
தேவையில்லை. ஊறவைக்க
வேண்டாம். எண்ணெயை
அடுப்பில் வைத்த பிறகு மாவு
பிசைந்தால் கூட போதும்.

ஓகே!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பகளாபாத் தயாரிக்கும் போது சாதம் வேகவைக்கும்போதே 1 கப் அரிசிக்கு, 1 டீஸ்பூன் அவல் சேர்த்து வேகவைத்தால் நன்றாகக் குழைந்து இருக்கும். சுவையும் பிரமாதமாக இருக்கும்.



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 39

பகளாபாத் தயாரிக்கும் போது சாதம் வேகவைக்கும்போதே 1 கப் அரிசிக்கு, 1 டீஸ்பூன் அவல் சேர்த்து வேகவைத்தால் நன்றாகக் குழைந்து இருக்கும். சுவையும் பிரமாதமாக இருக்கும்.

சூப்பர் சமையல்







பயறை வேகவைக்கும் போது,
1 டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து
வேகவிட்டால் சீக்கிரம்
வெந்துவிடும்.

அடடே!

40 Supplement to Mangayar Malar May 2007



பயறை வேகவைக்கும் போது,
1 டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து
வேகவிட்டால் சீக்கிரம்
வெந்துவிடும்.

அடடே!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



இட்லி மாவு மிகவும் கெட்டியாக இருந்தால் புளிக்காது. தண்ணீர்ப் பசை இருந்தால்தான் பொங்கி வரும். எனவே, அரைக்கும்போதே, கொஞ்சம் தளர்வாக அரைக்கவும்.

சரிங்க!

சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 41



இட்லி மாவு மிகவும் கெட்டியாக இருந்தால் புளிக்காது. தண்ணீர்ப் பசை இருந்தால்தான் பொங்கி வரும். எனவே, அரைக்கும்போதே, கொஞ்சம் தளர்வாக அரைக்கவும்.

சரிங்க!

சூப்பர் சமையல்



அப்பளம்/பப்படம் இவற்றின் இரு பக்கங்களையும் நன்கு தட்டி விட்டு எண்ணெயில் பொரித்தால் எண்ணெய் கறுக்காது; கமறாது.

அப்படியா?

42 Supplement to Mangayar Malar May 2007



அப்பளம்/பப்படம் இவற்றின் இரு பக்கங்களையும் நன்கு தட்டி விட்டு எண்ணெயில் பொரித்தால் எண்ணெய் கறுக்காது; கமறாது.

அப்படியா?

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பனீரை வெட்டும் கத்தியை
சிறிது நேரம் கொதிக்கும்
நீரில் போட்டு வைத்திருந்து
பிறகு பனீரை வெட்டினால்
உடையாமல் உதிராமல்
துண்டங்களாக வெட்ட முடியும்.

ரியலி?



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 43



பனீரை வெட்டும் கத்தியை
சிறிது நேரம் கொதிக்கும்
நீரில் போட்டு வைத்திருந்து
பிறகு பனீரை வெட்டினால்
உடையாமல் உதிராமல்
துண்டங்களாக வெட்ட முடியும்.

ரியலி?



சூப்பர் சமையல்



கரைத்த தோசைக்கு தண்ணீருக்குப் பதில் புளித்த மோரைக் கலந்து வார்த்தால், சுவையாக இருப்பதோடு நல்ல பிரவுன் கலரில் தோசை வரும்.

44 Supplement to Mangayar Malar May 2007



கரைத்த தோசைக்கு தண்ணீருக்குப் பதில் புளித்த மோரைக் கலந்து வார்த்தால், சுவையாக இருப்பதோடு நல்ல பிரவுன் கலரில் தோசை வரும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஃப்ரூட் சாலட் தயாரிக்கும் போது வாழைப்பழம், ஆப்பிள் போன்றவற்றை நறுக்கி வைத்தால் நிறம் மாறி கறுப்பாகத் தெரியும். இதைத் தவிர்க்க, அவற்றை வெட்டும் கத்தியில் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு தடவி நறுக்க வேண்டும்.

ஓகே!

சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 45



ஃப்ரூட் சாலட் தயாரிக்கும் போது வாழைப்பழம், ஆப்பிள் போன்றவற்றை நறுக்கி வைத்தால் நிறம் மாறி கறுப்பாகத் தெரியும். இதைத் தவிர்க்க, அவற்றை வெட்டும் கத்தியில் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு தடவி நறுக்க வேண்டும்.

ஓகே!

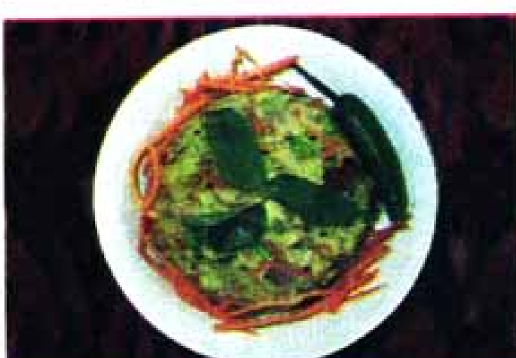
சூப்பர் சமையல்



ஸ்...ஸ்...!

பிரியாணி, பொங்கல், பொரியல், உப்புமா போன்றவற்றைச் சூடுபடுத்த, இட்லித் தட்டில் ஈரத்துணியை விரித்து அதன் மேல் பரப்பி ஆவியில் 5 நிமிடம் வைத்து எடுத்தால் உணவு சூடாவதுடன் உதிர் உதிராக முன்பை விட ருசியாக இருக்கும்.

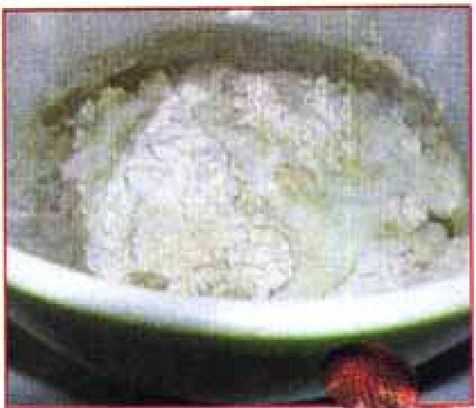
46 Supplement to Mangayar Malar May 2007



ஸ்...ஸ்...!

பிரியாணி, பொங்கல், பொரியல், உப்புமா போன்றவற்றைச் சூடுபடுத்த, இட்லித் தட்டில் ஈரத்துணியை விரித்து அதன் மேல் பரப்பி ஆவியில் 5 நிமிடம் வைத்து எடுத்தால் உணவு சூடாவதுடன் உதிர் உதிராக முன்பை விட ருசியாக இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



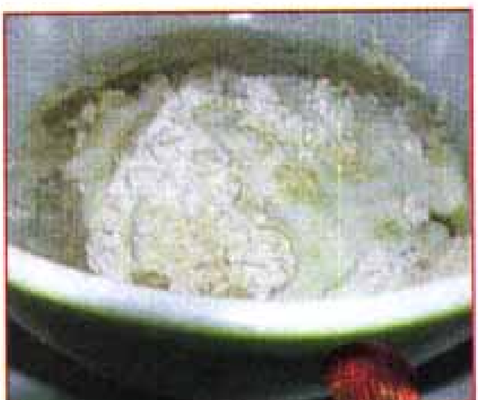
கோதுமை மாவுடன் சிறிது
ஓமம் (அ) சுக்குப் பொடி
சேர்த்து பிசைந்தால்
சப்பாத்தி வாசனையாக
இருப்பதோடு சீக்கிரமே
ஜீரணமாகிவிடும்.

ஹய்யோ!

சூப்பர் சமையல்



Supplement to Mangayar Malar May 2007 47



கோதுமை மாவுடன் சிறிது
ஓமம் (அ) சுக்குப் பொடி
சேர்த்து பிசைந்தால்
சப்பாத்தி வாசனையாக
இருப்பதோடு சீக்கிரமே
ஜீரணமாகிவிடும்.

ஹய்யோ!

சூப்பர் சமையல்





கிரேட்!

குலோப்ஜாமூன் மாவை உருட்டியதும் அதன் முனைகளில் துளை போட்டு பொரித்தால் நன்றாக வெந்துவிடும். சர்க்கரைப் பாகில் ஊறும்போது பாகையும் நன்றாக உறிஞ்சும்.

48 Supplement to Mangayar Malar May 2007



கிரேட்!

குலோப்ஜாமூன் மாவை உருட்டியதும் அதன் முனைகளில் துளை போட்டு பொரித்தால் நன்றாக வெந்துவிடும். சர்க்கரைப் பாகில் ஊறும்போது பாகையும் நன்றாக உறிஞ்சும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

புளியை முழுவதும் கரைத்து எடுக்க ஒரு சிறிய மைக்ரோவேவ் கிண்ணத்தில் புளியைப் போட்டுச் சிறிது நீர் விட்டு மைக்ரோ ஹையில் 30 விநாடிகள் வைத்தாலே போதும். பிறகு மேலும் நீர் சேர்த்துக் கரைக்கலாம்.



ஓஹோ!

சூப்பர் சமையல்

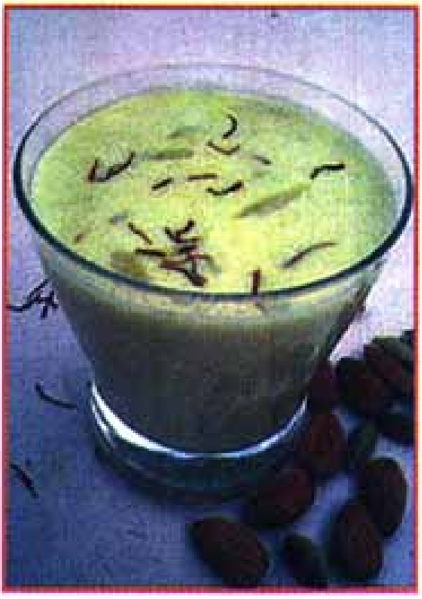
Supplement to Mangayar Malar May 2007 49

புளியை முழுவதும் கரைத்து எடுக்க ஒரு சிறிய மைக்ரோவேவ் கிண்ணத்தில் புளியைப் போட்டுச் சிறிது நீர் விட்டு மைக்ரோ ஹையில் 30 விநாடிகள் வைத்தாலே போதும். பிறகு மேலும் நீர் சேர்த்துக் கரைக்கலாம்.



ஓஹோ!

சூப்பர் சமையல்



தூள்!

எந்தப் பாயசமும்,
குறிப்பாக, பாதாம் கீர்,
கேரட் கீர் செய்யும் போது
நீர்த்து விட்டால் சிறிதளவு
கசகசாவை நீரில்
ஊறவைத்து மை போல
அரைத்துச் சேர்த்துக்
கொதிக்க விடவும்.

50 Supplement to Mangayar Malar May 2007



தூள்!

எந்தப் பாயசமும்,
குறிப்பாக, பாதாம் கீர்,
கேரட் கீர் செய்யும் போது
நீர்த்து விட்டால் சிறிதளவு
கசகசாவை நீரில்
ஊறவைத்து மை போல
அரைத்துச் சேர்த்துக்
கொதிக்க விடவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பூரி மாவுக்கு நெய்
விட்டுப் பிசையக் கூடாது.
பொரித்தால் தூள் தூளாக
உடைந்துவிடும்.

ஓகே! ஓகே!



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 51



பூரி மாவுக்கு நெய்
விட்டுப் பிசையக் கூடாது.
பொரித்தால் தூள் தூளாக
உடைந்துவிடும்.

ஓகே! ஓகே!



சூப்பர் சமையல்



ஆமாமா!

பழைய சாதத்தை நன்கு மிக்ஸியில்
அரைத்தபின் தோசை மாவில் சேர்த்துக் கலந்து
தோசை வார்த்தால் நல்ல முறுகலாகக்
கண்ணைக் கவரும்.

52 Supplement to Mangayar Malar May 2007



ஆமாமா!

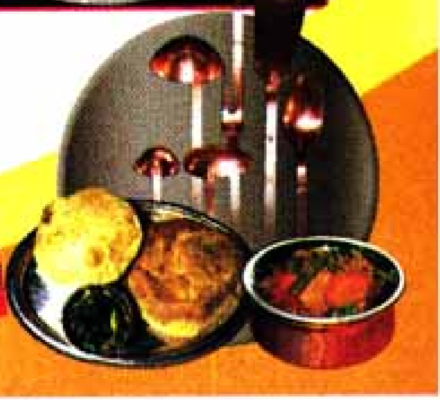
பழைய சாதத்தை நன்கு மிக்ஸியில்
அரைத்தபின் தோசை மாவில் சேர்த்துக் கலந்து
தோசை வார்த்தால் நல்ல முறுகலாகக்
கண்ணைக் கவரும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



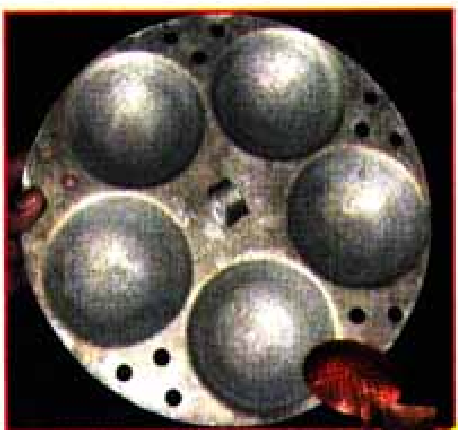
இட்லிக் குக்கரின்
தட்டைத் திருப்பி அதன்
மேல் தண்ணீரைத்
தெளித்தால் எளிதாக
இட்லியை எடுக்கலாம்.

நன்றி!



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 53



இட்லிக் குக்கரின்
தட்டைத் திருப்பி அதன்
மேல் தண்ணீரைத்
தெளித்தால் எளிதாக
இட்லியை எடுக்கலாம்.

நன்றி!



சூப்பர் சமையல்



மெய்யாலுமா?

பட்சணங்கள் செய்யும் போது ஒரு
கரண்டி சூடான எண்ணெய்யை மாவில்
ஊற்றிப் பிசைந்து கொண்டால்
பட்சணங்கள் எண்ணெய் குடிக்காது.

54 Supplement to Mangayar Malar May 2007



மெய்யாலுமா?

பட்சணங்கள் செய்யும் போது ஒரு
கரண்டி சூடான எண்ணெய்யை மாவில்
ஊற்றிப் பிசைந்து கொண்டால்
பட்சணங்கள் எண்ணெய் குடிக்காது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்.



தக்காளி ரசம் செய்யும் போது தக்காளியை அப்படியே சேர்க்காமல் தக்காளி, சீரகம், கொத்துமல்லித் தழை, தேவையானால் பூண்டு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைத்துச் செய்தால் ரசம் சுவையாக இருக்கும்.

சுவையோ சுவை!



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 55

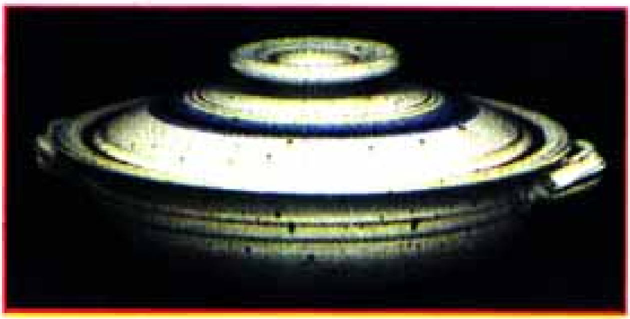
தக்காளி ரசம் செய்யும் போது தக்காளியை அப்படியே சேர்க்காமல் தக்காளி, சீரகம், கொத்துமல்லித் தழை, தேவையானால் பூண்டு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைத்துச் செய்தால் ரசம் சுவையாக இருக்கும்.

சுவையோ சுவை!

சூப்பர் சமையல்







இட்லி மாவு சரியாக
புளிக்கவில்லையென்றால் ஒரு ஹாட்பேக்கில்
கொட்டி சில மணி நேரம் மூடி வைத்தால்
மாவு புளித்துவிடும்.

ஹைஹய்யா!

56 Supplement to Mangayar Malar May 2007



இட்லி மாவு சரியாக
புளிக்கவில்லையென்றால் ஒரு ஹாட்பேக்கில்
கொட்டி சில மணி நேரம் மூடி வைத்தால்
மாவு புளித்துவிடும்.

ஹைஹய்யா!

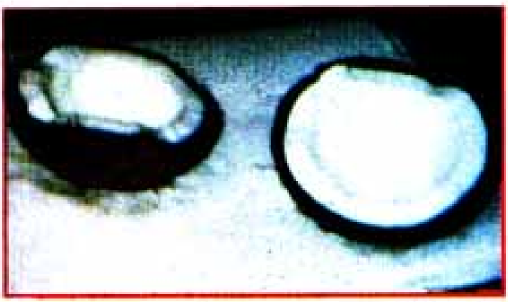
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



உடைத்த
தேங்காயை உப்பு
ஜாடிக்குள் அமிழ்த்து
வைத்தால் இரண்டு
நாள் வரை
கெடாமலிருக்கும்.



Supplement to Mangayar Malar May 2007 57



உடைத்த
தேங்காயை உப்பு
ஜாடிக்குள் அமிழ்த்து
வைத்தால் இரண்டு
நாள் வரை
கெடாமலிருக்கும்.





மோர்க்குழம்புக்கு புளித்த
மோர் இல்லையென்றால்
மூன்று புளிப்பான
தக்காளியை
மோர்க்குழம்புக்குத்
தேவையான சாமான்களுடன்
சேர்த்து அரைத்தால் புளிப்புச்
சுவை வந்துவிடும்.

வாவ்!

58 Supplement to Mangayar Malar May 2007



மோர்க்குழம்புக்கு புளித்த
மோர் இல்லையென்றால்
மூன்று புளிப்பான
தக்காளியை
மோர்க்குழம்புக்குத்
தேவையான சாமான்களுடன்
சேர்த்து அரைத்தால் புளிப்புச்
சுவை வந்துவிடும்.

வாவ்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



தண்ணீரில் கால் பங்கு
பால் சேர்த்துப்
பிசைந்தால் சப்பாத்தி
மிருதுவாக இருக்கும்.



சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 59



தண்ணீரில் கால் பங்கு
பால் சேர்த்துப்
பிசைந்தால் சப்பாத்தி
மிருதுவாக இருக்கும்.



சூப்பர் சமையல்



சரி! சரி!

இட்லி மாவில் உளுந்து மாவு அதிகமானால் இட்லிகள் தட்டை தட்டையாக இருக்கும். இதில் ஒரு கைப்பிடி அளவு அரிசி மாவு சேர்த்தால் சரியாகிவிடும்.

60 Supplement to Mangayar Malar May 2007



சரி! சரி!

இட்லி மாவில் உளுந்து மாவு அதிகமானால் இட்லிகள் தட்டை தட்டையாக இருக்கும். இதில் ஒரு கைப்பிடி அளவு அரிசி மாவு சேர்த்தால் சரியாகிவிடும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

நான்-ஸ்டிக் தோசைக் கல்லை ஒரு பொழுதும் நேரடியாக அடுப்பில் சூடுசெய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் நான்-ஸ்டிக் கோட்டிங் சீக்கிரமாகப் போய்விடும். உடலுக்கும் கெடுதல். சிறிது எண்ணெய் தடவித்தான் சூடாக்க வேண்டும்.





சூப்பர் சமையல்

Supplement to Mangayar Malar May 2007 61

நான்-ஸ்டிக் தோசைக் கல்லை ஒரு பொழுதும் நேரடியாக அடுப்பில் சூடுசெய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் நான்-ஸ்டிக் கோட்டிங் சீக்கிரமாகப் போய்விடும். உடலுக்கும் கெடுதல். சிறிது எண்ணெய் தடவித்தான் சூடாக்க வேண்டும்.





சூப்பர் சமையல்



கல் உப்பு வைத்துள்ள ஜாடியில் கொஞ்சம் பச்சரிசியைத் தூவினால் உப்பு ஈரமாகி கசியாது. மேஜை மேல் வைக்கும் சால்ட் ஷேக்கருக்குள்ளும் சிறிது பச்சரிசியைப் போட்டு வைக்கலாம். உப்பு ஈரம் கசியாமல் துளைகள் வழியாகச் சலபமாகக் கொட்டும்.

பேஷ்... பேஷ்..!

62 Supplement to Mangayar Malar May 2007



கல் உப்பு வைத்துள்ள ஜாடியில் கொஞ்சம் பச்சரிசியைத் தூவினால் உப்பு ஈரமாகி கசியாது. மேஜை மேல் வைக்கும் சால்ட் ஷேக்கருக்குள்ளும் சிறிது பச்சரிசியைப் போட்டு வைக்கலாம். உப்பு ஈரம் கசியாமல் துளைகள் வழியாகச் சலபமாகக் கொட்டும்.

பேஷ்... பேஷ்..!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

எந்த பட்சணத்தையும் (முக்கியமாக சீடை போன்றவை) செய்தாலும், பொடி உப்பை நேரடியாகப் போடாமல் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து தெளிந்த உப்புத் தண்ணீரை ஊற்றிப் பிசைந்தால் பட்சணங்கள் வெடிக்காது.

அப்படியா?

சூப்பர் சமையல்



Supplement to Mangayar Malar May 2007 63

எந்த பட்சணத்தையும் (முக்கியமாக சீடை போன்றவை) செய்தாலும், பொடி உப்பை நேரடியாகப் போடாமல் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து தெளிந்த உப்புத் தண்ணீரை ஊற்றிப் பிசைந்தால் பட்சணங்கள் வெடிக்காது.

அப்படியா?

சூப்பர் சமையல்



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08 Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar May 2007 Issue



வெண்டைக்காய் வதக்கல் கறி செய்யும் பொழுது :

1. மிளகாய்த் தூள், உப்பு இவற்றோடு ஆம்சூர் (மாங்காய்ப் பொடி) பொடியையும் கொஞ்சம் சேர்த்துச் செய்யலாம்.

2. கறியை இறக்குவதற்கு முன் 1 டீஸ்பூன் தயிர் சேர்த்து இறக்கினால் சுவை கூடும்.



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08 Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar May 2007 Issue



வெண்டைக்காய் வதக்கல் கறி செய்யும் பொழுது :

1. மிளகாய்த் தூள், உப்பு இவற்றோடு ஆம்சூர் (மாங்காய்ப் பொடி) பொடியையும் கொஞ்சம் சேர்த்துச் செய்யலாம்.

2. கறியை இறக்குவதற்கு முன் 1 டீஸ்பூன் தயிர் சேர்த்து இறக்கினால் சுவை கூடும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!